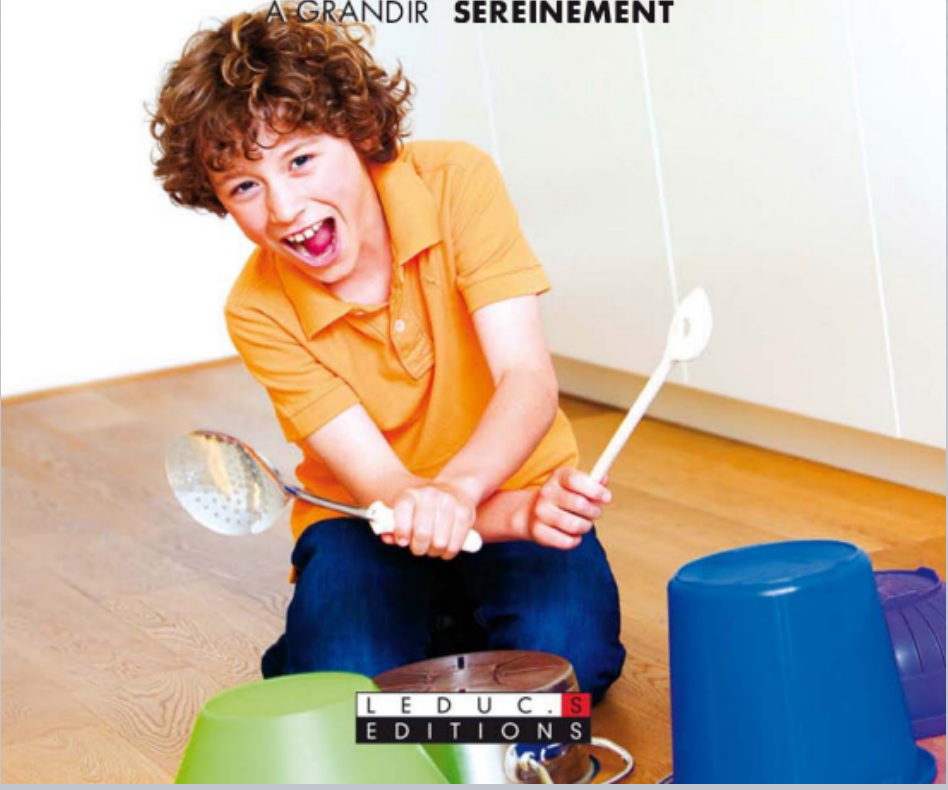
SOPHIE PENSA

100 RÉFLEXES

COMMENT ÉLEVER UN ENFANT HYPERACTIF

ALIMENTATION, SANTÉ, LOISIRS...
100 RÉFLEXES POUR AIDER VOTRE ENFANT À GRANDIR **SEREINEMENT**



LEDUC.S EDITIONS

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

http://blog.editionsleduc.com

Avertissement

Les informations contenues dans ce guide pratique ne remplacent en aucun cas l'avis d'un médecin. N'hésitez pas à consulter en cas d'agitation importante ou de troubles de l'attention qui perdurent.

Illustrations : Delétraz (p. 78-79), Fotolia
Maquette et mise en page : Nord Compo, Villeneuve d'Ascq

© 2011 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-452-9

SOPHIE PENSA

COMMENT ÉLEVER UN ENFANT **HYPERACTIF**

LEDUC.S
EDITIONS

Sommaire

Préface du Dr Véronique Desfontaines 7
Introduction 11

Partie 1 **Son alimentation** 15

Partie 2 **Sommeil et relaxation** 55

Partie 3 **Ses loisirs, source de plaisir** 91

Partie 4 **L'aider à s'épanouir** 127

Partie 5 **Se faire aider des bons spécialistes** 155

Bibliographie 189
Carnet d'adresses 191
Remerciements 193
Table des matières 195

Préface du Dr Véronique Desfontaines

C'EST AVEC PLAISIR que j'ai accepté de rédiger la préface du livre écrit par Sophie Pensa. Enfin une aide précieuse et pleine de bon sens pour des parents souvent découragés !

La prise en charge médicale d'un enfant hyperactif n'est pas une mince affaire. Le diagnostic de TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité) est retenu après avoir écarté d'autres causes d'agitation psychomotrice de l'enfant (les problèmes d'éducation, l'instabilité de l'enfant caractériel, la dépression) et répond à des critères précis.

Vient ensuite la prise en charge thérapeutique qui pour certains nécessitera la mise en route de traitements psychotropes, pour d'autres, une psychothérapie. Le TDAH est parfois accompagné de troubles « dys » (dyspraxie,

dyslexie, précocité intellectuelle…) et c'est une véritable approche pluridisciplinaire qui se mettra en place.

En tant que médecin généraliste homéopathe, je suis souvent sollicitée pour traiter des problèmes qui gravitent autour de ce trouble. Il s'agit la plupart du temps de l'anxiété, parfois de la dépression. Ces enfants présentent quelquefois des troubles de l'appétit liés ou non à leur traitement. Enfin, les difficultés scolaires voire l'échec menacent…

La démarche de Sophie Pensa m'a intéressée car elle donne des conseils qui prennent en compte l'enfant dans sa totalité. En cela, elle rejoint l'approche de l'homéopathie, qui considère l'enfant dans sa globalité et pas uniquement à travers sa pathologie ou son trouble. Ainsi, vont être étudiés le développement psychomoteur, les antécédents médicaux, le caractère, le sommeil, l'alimentation, les apprentissages scolaires, les relations sociales…

Mais une fois le diagnostic bien posé, le projet thérapeutique bien structuré, il reste une dernière question, essentielle pour l'entourage : comment gérer le quotidien ? Comment aider l'enfant à s'épanouir et à grandir sans déstabiliser l'équilibre de la famille tout entière ? Les parents ont souvent beaucoup de mal à faire face aux problèmes que pose l'enfant hyperactif. Ils sont toujours convoqués à l'école car il perturbe la classe ; ils sont de moins en moins souvent invités dans la famille ou chez les amis, ceux-là mêmes qui se permettent de donner des conseils pour une meilleure éducation. Ces parents ont besoin d'être soutenus et mieux informés.

C'est là que le livre de Sophie Pensa apporte un réel soutien à l'entourage. Il s'agit d'un concentré de bons réflexes, de choses simples à réaliser au quotidien ; pas de régime alimentaire complètement déstructuré mais de bonnes idées dans le domaine de la nutrition, qui conviennent bien aux enfants ; des suggestions pour le bain aux huiles essentielles dans lequel certains parents auront peut-être envie de se plonger eux-mêmes ! Des idées pour l'instant du coucher… Il y a aussi dans cet ouvrage la notion de réflexes plutôt que de conseils : le réflexe implique la rapidité d'une action devenue spontanée et naturelle.

J'ai dit plusieurs fois à l'auteur que je conseillerais volontiers son livre aux parents que je vois en consultation. Ils sont souvent bouleversés par l'annonce du TDAH. En l'espace de quelques secondes, les idées défilent dans leur esprit : « Mon enfant aura toujours des problèmes d'adaptation, de mauvaises relations affectives, sera nul à l'école et ne pourra pas apprendre le métier de ses rêves… » ou peut-être celui dont ils ont rêvé pour lui. La mise en place du projet thérapeutique les rassure. Leur conseiller ensuite ces « 100 réflexes » c'est leur permettre de partager l'expérience d'une maman qui vit la même chose qu'eux. Ces parents seront alors plus solides, comme « gonflés à bloc », conscients d'être des parents comme les autres face à un enfant hyperactif, mais enfant avant tout.

Dr Véronique Desfontaines, médecin homéopathe,
spécialisée dans le domaine des troubles de
l'apprentissage.

Introduction

En classe, il ne tient pas en place, se tortille sur sa chaise, fait tomber dix fois par jour sa règle ou son crayon. Il est dans la lune, un rien le distrait et il termine ses exercices sans forcément avoir lu la consigne jusqu'au bout. Il agit plus vite qu'il ne pense, fait sans trop réfléchir ce qui lui passe par la tête. À la maison, il saute d'un jeu à l'autre, touche à tout, se disperse et n'arrive pas à s'occuper de façon prolongée.

Vous avez reconnu votre enfant, bien vivant, sans cesse en mouvement et qui a du mal à se poser, même pour faire une activité qui lui plaît ? Vous êtes à la fois admiratif devant tant d'énergie, de dynamisme, d'enthousiasme. Et pourtant soucieux de voir qu'il a tant de mal à se calmer, se poser, se concentrer pour mener à bien une activité plus structurée ? Énervement, colère, frustration guettent souvent les parents d'enfants qualifiés parfois un peu trop vite « d'hyperactifs ». Étant moi-même en prise directe et quotidienne avec deux petits bolides « plus qu'énergiques », je sais que l'éducation de ces enfants « turbulents », brouillons et souvent dans la lune demande beaucoup de patience, de disponibilité, pas mal

de savoir-faire et surtout beaucoup d'amour. Or, il n'existe pas de super-parents qui réussiraient mieux dans cette tâche que d'autres. Il existe avant tout une super-organisation et des « super-idées » qui facilitent beaucoup la vie quotidienne, aident l'enfant à progresser et permettent de préserver une bonne relation avec sa progéniture. C'est dans cette perspective que j'ai rassemblé ces *100 réflexes*, fruits à la fois d'expériences personnelles et de conseils de professionnels dans des domaines aussi variés que l'alimentation, la relaxation, les loisirs ou encore les thérapies quand cela s'avère nécessaire.

Au dire des enseignants et des pédopsychiatres, le nombre d'enfants « agités » et dispersés ne cesserait d'augmenter. La faute à une vie plus urbaine où les enfants ont moins de place pour se défouler ? À la pression scolaire qui ne cesse de progresser ? Au stress qui pèse sur les parents et rejaillit sur leur descendance ? Difficile de donner une explication claire et simple à ce phénomène. Une certitude toutefois : leur éducation engendre de nouveaux défis. Ce qui est bien établi également, c'est que 3 à 5 % des enfants seraient affectés d'un véritable trouble, qualifié de trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Ce problème est aujourd'hui de mieux en mieux connu et dépisté et également de plus en plus médiatisé. Or, tous les enfants « agités » ne sont pas forcément atteints de TDAH. Et les enfants qui en souffrent ne doivent pas tous prendre un traitement. Tout dépend de la gravité des symptômes et de la façon dont ils affectent la vie quotidienne. Dans les cas les plus sévères, il devient nécessaire de prescrire des médicaments et des thérapies rééducatives spécifiques. Mais quelle que soit

l'intensité du trouble, l'enfant agité, impulsif, ayant du mal à se concentrer a avant tout besoin de l'aide de ses parents pour apprendre peu à peu à se calmer et à se centrer. Alors, à nous de jouer !

1 PRIVILÉGIEZ UNE APPROCHE GLOBALE

C'est au jour le jour, dans sa famille et avec l'aide de son entourage que votre enfant construit son équilibre. Une approche globale, qui accumule les expériences positives et valorisantes, l'encourage à devenir un enfant, un ado puis un futur adulte épanoui et qui réussit !

L'idée en +

Changez de regard sur votre enfant : ne le voyez pas uniquement comme une source de problème ou de fatigue mais comme un petit être en évolution capable de progresser très vite si son entourage lui vient en aide.

Pour l'accompagner au quotidien, ne négligez donc aucune piste :

- **La nutrition, l'activité physique, la qualité de son sommeil** permettront un meilleur fonctionnement du cerveau.
- **Les activités créatrices, le sport, la relaxation, le jeu…** lui feront vivre des moments favorables à son équilibre personnel et à une plus grande tranquillité émotionnelle.
- **Certaines astuces éducatives et des règles de vie bien définies** l'inciteront à progresser et rendront la vie de famille plus agréable.

2 APPLIQUEZ LES RÉFLEXES AU FIL DU TEMPS

Cent réflexes, cela peut paraître beaucoup à mettre en œuvre ! Mais en pratique, il suffit peut-être d'en appliquer une dizaine dans l'immédiat, ceux qui semblent les plus faciles à réaliser dans son quotidien et avec son enfant. Puis de revenir piocher d'autres réflexes plus tard, au fur et à mesure de son évolution. En gardant bien à l'esprit que l'enfant, s'il grandit vite, peut aussi évoluer très vite dans son développement psychique. Ce qui paraît impossible à réaliser avec lui à l'instant T sera peut-être envisageable dans six mois ou un an lorsqu'il aura acquis un peu plus de maturité. Aussi, ne l'enfermez pas dans cette étiquette de « turbulent » ou « ingérable » et ne baissez pas les bras, sous prétexte que « c'est un hyperactif ». Tenez bon et positivez, car rien n'est jamais statique avec un enfant !

Mes conseils

➔ Choisissez les réflexes qui vous semblent le mieux convenir à votre enfant et les plus faciles à mettre en œuvre chez vous.

➔ Au fil du temps et de son évolution, introduisez-en de nouveaux.

➔ Tout en adoptant de nouveaux réflexes, notez et valorisez ses progrès.

Partie 1

Son alimentation

La nutrition évoque en général les régimes et la perte de poids et nullement l'hyperactivité ou les troubles de l'attention ! Pourtant, le contenu de l'assiette est essentiel au bon fonctionnement du cerveau et à l'équilibre psychique et émotionnel. De plus en plus d'études font le lien entre certaines carences en minéraux et le déficit de l'attention, l'impulsivité et l'agitation. Face à un enfant hyperactif ou distrait, on ne peut tout simplement pas l'ignorer. Lui assurer un bon équilibre nutritionnel va donc réellement l'aider. Mais on est très loin de l'idée de régime : ici, pas d'interdit strict, mais un retour au plaisir de manger des aliments sains et variés, riches en nutriments de qualité.

3 FAITES QUATRE REPAS PAR JOUR

Manger à heures régulières donne un rythme à la journée et des repères dans le temps. Et plus ces points de repères sont clairement identifiés, plus ils contribuent à rassurer l'enfant et à diminuer son anxiété.

C'est la meilleure façon de garantir un équilibre alimentaire dont l'enfant en plein développement a tellement besoin : non seulement pour grandir de façon harmonieuse,

mais aussi pour nourrir son cerveau, l'alimenter en carburant tout au long de la journée et favoriser, par le biais des acides gras, des vitamines et des minéraux (magnésium, fer, vitamines du groupe B, zinc, etc.), la synthèse des neuromédiateurs impliqués dans le calme et l'attention.

Or, il existe aujourd'hui une tendance à expédier de plus en plus les repas, parfois même à les sauter. C'est le cas du petit déjeuner, souvent le premier à être sacrifié parce qu'on est pressé, alors qu'il représente le starter de la journée. Quant au goûter, il est parfois remplacé par un grignotage devant la télé qui s'éternise.

L'idée en +

Les repas se prennent à table (ou au parc pour le quatre-heures) et à heures à peu près fixes.
On mange en famille le soir et pas devant la télévision.

4 ÉQUILIBREZ SON ASSIETTE

Halte à la monotonie et aux plats préparés qui s'enchaînent ! Spontanément, les enfants n'ont pas la notion de l'équilibre alimentaire et s'orienteraient plutôt vers les aliments les plus gras, les plus sucrés et qu'ils connaissent le mieux. C'est donc à nous, parents, d'éveiller leurs petites papilles gustatives et de veiller à l'équilibre alimentaire au jour le jour. L'enfance et l'adolescence sont des périodes clés pour l'acquisition des bonnes habitudes en matière de nutrition. Sans faire de cette éducation une corvée, pensez à lui parler le plus tôt possible des différentes catégories

d'aliments et des grands principes diététiques. Cela lui donnera les bases et lui permettra de faire les bons choix lorsqu'il ne mangera pas chez lui, en vacances, chez les copains ou à la cantine, par exemple.

Mes conseils

➔ Proposez-lui 4 repas par jour avec 20 % des apports caloriques au petit déjeuner, 40 % au déjeuner, 10 % au goûter et 30 % au dîner.

➔ Diversifiez et variez le plus possible les aliments. Ce qui signifie manger un peu de tout et en quantité raisonnable. Mettez l'accent sur les produits de saison, frais et les moins transformés possible. Cela dit, aucun aliment n'est interdit, même les gâteaux, les frites ou les hamburgers, du moment qu'on n'en fait pas d'excès (pas plus d'une fois par semaine).

La pyramide alimentaire

Sucre et produits sucrés (gâteaux, bonbons, chips, soda…)
Occasionnellement

Matières grasses (beurre, margarines, huiles végétales)
En quantité modérée

Viande, poisson ou œuf
Une à deux fois par jour

Lait et produits laitiers (yaourts, petits-suisses, fromages…)
Trois fois par jour

Fruits et légumes
Deux à trois fois par jour

Féculents: céréales (pâtes, semoule, blé, pain, maïs…), légumes secs (lentilles, pois, haricots, fèves) et pommes de terre
À tous les repas

Boissons (eau et jus)
À volonté

5 MANGEZ EN FAMILLE

Dans l'idéal, les repas pris en famille sont l'occasion de se retrouver et d'avoir un échange entre parents et enfants. C'est parfois un des rares moments où l'on peut discuter de sa journée, d'un événement à venir, d'un projet en commun. Mais le repas peut aussi mal tourner, surtout avec un petit turbulent qui ne tient pas en place, en profite peut-être pour donner des coups de pieds sous la table à sa grande sœur ou monopoliser l'attention par tout un tas de pitreries.

La fausse « bonne solution » consisterait alors à mettre le trouble-fête à l'écart en le faisant manger avant tout le monde ou en lui servant ses repas devant la télé pour qu'il soit plus calme. Cela peut lui faire plaisir sur le moment (il regarde son émission préférée, il peut expédier le repas pour retourner plus vite jouer, etc.) et permettre aux autres de manger en paix. Mais dans la réalité, cela l'isole encore un peu plus et peut lui donner un sentiment de rejet.

Mes conseils

➔ Incluez-le le plus possible dans le rituel quotidien du repas en le responsabilisant : faites-le participer à la préparation des plats, demandez-lui de vous rendre service en mettant la table, de plier joliment les serviettes, de réaliser des petits cartons avec le nom de chacun…

➔ En cours de repas, s'il ne tient pas en place, confiez-lui de petites missions : passer les plats, remplir la carafe d'eau, aller chercher les yaourts au frigo, mettre son assiette dans le lave-vaisselle… Non seulement cela l'occupe, mais en plus il se sent utile et valorisé et apprend tout un tas de choses : faire attention à la vaisselle, bien placer les couverts au bon endroit, remplir les verres sans mettre de l'eau partout, etc.

➔ Ces petites missions doivent rester des plaisirs, alors, n'en demandez pas trop non plus ! Et s'il y a de temps en temps un peu de casse, passez l'éponge. Avec la vaisselle de tous les jours, ce n'est vraiment pas bien grave.

6 À TABLE, FIXEZ DES RÈGLES

À table, c'est aussi l'endroit où l'on apprend « les bonnes manières ». Si elles sont indispensables à acquérir pour évoluer ensuite en société, il ne faut pas non plus exiger trop de l'enfant. Sinon le repas se transforme vite en lieu de bataille et tout le monde en sort insatisfait.

Mes conseils

➔ Fixez quelques règles claires, valables pour tous les enfants et sur lesquelles vous restez ferme : par exemple éteindre la télé avant de passer à table, attendre que tout

le monde soit servi avant de commencer à manger, refuser les coups de pieds sous la table entre frères et sœurs ou encore attendre son tour avant de parler.

➔ Soyez plus coulant sur d'autres terrains : autorisez votre enfant à se lever de table si le repas s'éternise ou à manger son dessert avant les autres s'il a terminé son plat en premier, etc.

➔ Expliquez-lui l'intérêt des bonnes manières et félicitez-le à chaque fois qu'il les respecte, même si ce n'est que ponctuel. Manifestez votre fierté face à ses progrès.

7 CÉRÉALES COMPLÈTES, FRUITS SECS, LÉGUMES VERTS… DU MAGNÉSIUM À TOUS SES REPAS

Pour l'aider à mieux se concentrer, à résister au stress et à être moins fatigué, commencez par des repas riches en magnésium. Ce minéral impliqué dans plus de 300 réactions biochimiques est surtout réputé pour son action sur l'équilibre nerveux et musculaire.

Ne négligez pas l'apport en magnésium des fruits et légumes frais. Il est certes plus limité que celui des fruits et légumes secs, mais on en mange plus souvent et en quantité plus importante. Banane, épinards, bettes et oseille tirent particulièrement bien leur épingle du jeu.

Une astuce pour augmenter la teneur en magnésium de vos plats : faites cuire votre riz ou vos légumes secs dans une eau minérale naturellement riche en magnésium (type Hépar, Contrex…). Et pour limiter les pertes en magnésium contenu dans les légumes, faites-les cuire à la vapeur douce plutôt qu'à l'eau bouillante.

Mes conseils

➔ **Au petit déjeuner :** troquez les céréales industrielles contre un bol de müesli bio aux flocons d'avoine et aux fruits secs ou bien donnez deux tranches de pain complet agrémenté de purée d'amandes.

➔ **À midi et le soir :** du poisson accompagné de riz complet ou une salade de thon, maïs et haricots rouges ou des saucisses et des lentilles.

➔ **En en-cas :** une poignée d'amandes, de noix, ou de pistaches.

Teneur en magnésium de quelques aliments

Aliments	Teneur en magnésium (mg/100 g)
Cacao	450
Germe de blé	400
Bigorneau	410
Soja	310
Noix de cajou	270
Amande	255
Sarrasin	230
Haricot sec, fève	130à 170
Pistache	160
Noix, noisette	140
Flocon d'avoine	130
Maïs	120
Riz complet	120
Chocolat noir	110
Banane sèche	105
Pain complet	90
Lentille	90
Poisson, crevette	90
Figue sèche	80
Chocolat au lait	80
Abricot sec ou datte sèche	65
Légumes et fruits frais	10à 50
Riz blanc	30

8 DU CHOCOLAT AU GOÛTER

Pour son goûter, retrouvez le sens de la simplicité : du pain complet ou aux céréales, un peu de beurre et deux barres de chocolat. Variez les plaisirs et initiez-le le plus tôt possible au chocolat noir. Un peu plus amer, mais plein de subtilités. Aux noisettes ou aux amandes, il est encore plus riche en magnésium ! Accompagnez le tout de quelques fruits secs, d'un fruit ou d'une compote, d'un grand verre d'eau et vous aurez rechargé ses batteries en énergie super-saine. Il pourra ainsi aborder la deuxième partie de la journée avec plus de sérénité…

L'idée en +

Si votre enfant a un problème de poids, ne le privez pas pour autant de chocolat et de fruits à coques. Certes caloriques, ils sont également très rassasiants et riches en minéraux. Ils limitent donc les envies de grignoter, contrairement aux aliments pleins de calories vides, type viennoiseries, biscuits fourrés, pâte à tartiner et autres paquets de chips.

9 FAITES-LE BOIRE RÉGULIÈREMENT

Tous les parents savent qu'un nourrisson peut se déshydrater rapidement en cas de fièvre ou de température extérieure élevée. Mais quand l'enfant grandit, on est en général moins vigilant sur la quantité d'eau qu'il boit dans la journée. Erreur, car une déshydratation même légère a des conséquences immédiates en matière de performance mentale (baisse de la concentration, de la vigilance et de

la mémoire à court terme). Or, la déshydratation est plus fréquente qu'on ne le croit, surtout en été ou dans l'atmosphère surchauffée des maisons et des salles de classe.

Une étude menée sur des enfants de 10 à 12 ans a révélé que la mémoire auditive, la concentration visuelle et la mémoire à court terme se dégradent si l'enfant boit peu. Des chercheurs ont eu l'idée de tester les performances de mémoire chez des enfants avant et après leur avoir fait boire 250 ml d'eau. Résultat : une mémoire à court terme bien plus performante après avoir bu !

L'idée en +

Incitez votre enfant à avoir toujours une petite bouteille d'eau sur sa table de travail à l'école.

Mes conseils

➔ Proposez régulièrement de l'eau à votre enfant et conseillez-lui de boire avant que la sensation de soif ne se manifeste.

➔ Ceci est encore plus vrai si votre enfant est très sportif. L'effort physique accentue en effet la déshydratation : une heure d'entraînement fait perdre 1 litre d'eau, une heure de compétition jusqu'à 2,5 litres !

➔ Alors, faites-le boire, boire, boire, au moins 1,5 litre d'eau par jour.

10 DE L'EAU EN TOUTES OCCASIONS

Vous pouvez tout à fait donner de l'eau du robinet à votre enfant dès lors qu'elle n'est pas trop chargée en nitrate (moins de 50 mg/l) : renseignez-vous auprès de votre mairie qui doit être en mesure de vous donner le taux exact.

Côté eaux minérales, leur teneur en sels minéraux est très variable. Hormis les bébés et les personnes malades qui éliminent moins bien, il n'y a aucun risque à boire une eau riche en minéraux et notamment en calcium ou en magnésium. En effet, le corps retient uniquement ce dont il a besoin et élimine le reste.

À savoir : le magnésium des eaux minérales est aussi bien assimilé que celui apporté sous forme médicamenteuse et mieux que celui des aliments.

L'idée en +

Si votre enfant a besoin d'un complément en magnésium, proposez-lui une eau qui en contient beaucoup et donnez-lui sur le long terme, dès lors qu'il en apprécie le goût et qu'il la tolère bien d'un point de vue digestif (le sulfate de magnésium peut donner des flatulences et accélérer le transit).

Teneur en magnésium de quelques eaux minérales

Eaux minérales	Teneur en magnésium (en mg/l)
Hépar	119
Quézac	75
Contrex	74,5
Talians	75
Vittel	43
Évian, Volvic, Thonon, Perrier, Cristaline	- de 30

La mode est aux eaux aromatisées à la fraise, à la framboise, à la pêche… Elles sont certes moins sucrées que les sodas, mais prudence tout de même car la plupart d'entre elles contiennent du sucre ajouté : entre 3,3 et 3,7 g pour 10 cl, ce qui correspond à quasiment deux morceaux de sucre pour un grand verre de 25 cl ou quatre morceaux pour une petite bouteille de 50 cl.

Si vous voulez faire plaisir à votre enfant pour une occasion particulière (un pique-nique lors d'une sortie de classe, par exemple), choisissez celles sans sucre ajouté ni édulcorant (il y a en a quelques-unes, regardez bien les étiquettes !).

Teneur en sucre de quelques eaux aromatisées

Eaux	Teneur en sucre (en g/250 ml)
Volvic Gourmande au goût de cassis, pêche-orange ou de fraise	9,3
Volvic Touche de fruits framboise	6,7
Contrex Pêche blanche-abricot	0 (avec édulcorant)
Leader Price Boisson à l'eau minérale gazeuse aux arômes naturels de citron-mandarine	0 (sans sucre ni édulcorant)
Monoprix Pomme-litchi	2,65

Pour info : 250 ml de Coca contiennent 26,5 g de sucre.

11 LE COCA, C'EST POUR LES FÊTES !

Un anniversaire, un baptême, un mariage, ça se fête ! Et, à cette occasion, s'il le souhaite, laissez votre enfant boire des sodas, même s'ils sont bourrés de sucre. Il adore, comme tous les enfants. Mais expliquez-lui bien que ces boissons ne peuvent se consommer qu'occasionnellement et pas à tous les repas. Mieux vaut les éduquer très tôt à boire de l'eau et uniquement de l'eau tout au long de la journée pour que cela devienne vite un réflexe chez eux aussi. Malheureusement, ce n'est pas facile en tant que parents devant la place prise par ces boissons ces dix dernières années. Leur consommation a littéralement explosé : ainsi, près de 40 % des ados de 14-15 ans déclarent boire une boisson sucrée tous les jours.

Comment résister à la pub envahissante pour les sodas, aux distributeurs de boissons sucrées, aux astuces des producteurs pour faire vendre (la dernière en date étant celle de la mini-canette, soi-disant plus adaptée aux enfants jeunes !) ?

Mes conseils

➔ N'achetez pas de soda car votre enfant aura souvent l'occasion d'en boire en dehors de la maison.

➔ S'il est habitué à en boire régulièrement, entamez un sevrage « doux » : limitez sa consommation aux week-ends, puis seulement au dimanche, puis uniquement lors des sorties au restaurant…

➔ Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main dans tous vos déplacements, dans votre sac, dans la voiture, etc. Ainsi, en cas de soif, vous aurez tout de suite la bonne réponse et pas besoin de vous en remettre au distributeur… de boissons sucrées.

Une canette, ça stresse

Une canette de 33 cl de soda apporte l'équivalent de 6 à 7 morceaux de sucre. Or, le sucre ne fait qu'aggraver les problèmes d'agitation, d'irritabilité et de fatigue par la libération soudaine d'insuline dans le sang. L'hypoglycémie qui s'ensuit favorise la libération d'adrénaline, une hormone associée à un comportement agressif et aux troubles de l'attention.

12 COMBLEZ VITE FAIT UNE ENVIE DE SUCRÉ

Les enfants sont spontanément attirés vers les aliments riches en sucres rapides, qui leur apportent une sensation de réconfort, les rechargent en énergie mais favorisent aussi leur excitabilité.

Mes conseils

➔ Pour combler sainement ces envies, proposez-leur :
- un fruit bien mûr (une pomme coupée en quartiers);
- un jus de fruits pressé (ou un verre de jus d'orange sans sucre ajouté);
- quelques carrés de chocolat.

➔ Évitez en revanche les bonbons, les glaces ou les sodas « light ». Ces derniers donnent bonne conscience car le sucre y est remplacé par des édulcorants. Or, les études montrent que ces boissons ne font qu'accentuer l'appétence pour le sucré, alors que c'est l'inverse qui est visé.

13 DE LA VIANDE (OU DU POISSON) UNE À DEUX FOIS PAR JOUR

Pour combler leurs besoins élevés en fer, les enfants et ados en période de croissance doivent consommer une portion de viande (ou de poisson ou deux œufs) tous les jours. Mais dans des proportions qui conviennent à leur âge, car une consommation excessive de protéines dans l'enfance est associée à l'obésité : 50 g de viande par jour pour les 4 à 6 ans, 80 g à 10 ans, 120 g à 12 ans.

Rien ne vaut le fer contenu dans les produits animaux tels que les abats, les viandes rouges, la volaille, le poisson et les fruits de mer. Il est cinq fois mieux assimilé que celui

provenant des produits végétaux. Mais l'intérêt des fruits et légumes reste intact car ils sont riches en vitamine C, qui facilite l'assimilation du fer au niveau des cellules. Popeye n'avait donc par complètement tort d'ingurgiter des épinards! Les produits laitiers, quant à eux, contiennent très peu de fer, à l'exception des laits de suite enrichis en fer préconisés pour les bébés et les jeunes enfants entre 8 mois et 3 ans.

Mes conseils

➔ Pour la viande, choisissez les morceaux les plus maigres (steak haché à 5 %, rumsteck, bavette, foie de bœuf, noix de veau, gigot d'agneau, filet mignon de porc).

➔ Pour les autres morceaux (entrecôte, côte de porc), enlevez bien les morceaux de gras visibles avant de les servir. La volaille (à condition d'enlever la peau) et le lapin font partie des viandes maigres, tandis que le canard fait partie des viandes les plus grasses.

Les meilleures sources alimentaires en fer

Viandes et charcuteries

Aliments	Teneur en fer (en mg/100 g)
Boudin noir	29
Foie de porc	18
Foie de veau	8
Pâté de foie	3,3
Langue de bœuf	3

→

Aliments	Teneur en fer (en mg/100 g)
Canard	2,5
Viande de bœuf	2,1
Viande de veau	2
Viande de porc	1,4
Jambon	1,1
Viande de poulet	0,7

Poissons et fruits de mer

Aliments	Teneur en fer (en mg pour 100 g)
Huîtres, moules	5,8
Sardines à l'huile	2,5
Crustacés	2
Crevettes	1,8
Maquereau, thon à l'huile	1,2

Les apports nutritionnels conseillés sont de 7 à 8 mg chez l'enfant de plus de 1 an, de 12 à 14 mg chez l'adolescent et de 16 mg chez la jeune fille.

Le fer booste les performances intellectuelles

Une carence, même légère, en fer se traduit par une baisse de l'immunité, de la fatigue et un fléchissement des facultés d'apprentissage chez les enfants et les adolescents. Or, ces déficits sont fréquents chez les jeunes car la croissance accentue les besoins.
Il existe par ailleurs une relation étroite entre le TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité) et l'insuffisance d'apport en fer (voir réflexe n° 87).

14 HUILEZ SES NEURONES

Saviez-vous que nos milliards de neurones sont composés pour les deux tiers d'acides gras essentiels, et notamment d'acides gras polyinsaturés oméga 3. Ces fameux oméga 3 dont on entend beaucoup parler interviennent dans de nombreuses fonctions physiologiques et participent au développement de la rétine, du cerveau et du système nerveux chez le fœtus.

Tout au long de notre vie, il nous faut une quantité adéquate d'oméga 3 pour penser, nous concentrer, mémoriser, maintenir notre vigilance. Pour que les informations puissent être parfaitement transmises d'une cellule nerveuse à une autre, la membrane des neurones doit rester souple. En complément des neurotransmetteurs (dopamine, noradrénaline et sérotonine), les oméga 3 participent donc à la communication entre les neurones.

Mes conseils

➔ Faites figurer des aliments riches en oméga 3 tous les jours au menu de votre enfant.

➔ Pour cela, variez-en les sources :

- *végétale :* pain aux céréales, huile de colza et de noix, noix, mâche, chou ;
- *animale :* poissons gras (maquereau, hareng, anchois, sardine, saumon, thon) et viande, œuf ou lait issus d'animaux nourris aux graines de lin (Filière Bleu Blanc Cœur).

Des carences chez les enfants hyperactifs

Des études scientifiques menées depuis le début des années quatre-vingt indiquent que les enfants souffrant de TDAH présentent un taux sanguin plus faible en acides gras essentiels et en particulier en EPA et en DHA (oméga 3 contenus dans le poisson gras). Avec des symptômes d'autant plus prononcés que le taux se révèle bas. Depuis, plusieurs études cliniques cherchant à évaluer l'intérêt d'une supplémentation en acides gras essentiels ont été menées. Les plus récentes conduites depuis 2005 en Angleterre, en Australie et aux États-Unis mettent en évidence une amélioration allant de 25 à 50 % des symptômes au bout de 3 à 6 mois de complémentation à raison de 700 à 800 mg par jour d'oméga 3 EPA : baisse de l'inattention, de l'impulsivité et de l'agitation et amélioration des fonctions cognitives.
Mais avant de songer à supplémenter votre enfant, commencez par augmenter ses apports alimentaires en acides gras essentiels.

15 METTEZ L'ACCENT SUR L'HUILE DE COLZA ET L'HUILE D'OLIVE

Pour avoir notre « dose » en oméga 3, les nutritionnistes préconisent de consommer tous les jours l'équivalent d'une à deux cuillères à soupe d'huile d'olive et d'huile de colza.

Mes conseils

➔ Assaisonnez vos salades et crudités d'un mélange huile d'olive-huile de colza.

➔ Versez-en un petit filet sur vos légumes pour renforcer leur saveur.

➔ Passez à la cuisson à l'huile d'olive (l'huile de colza s'y prête moins bien).

➔ Choisissez vos huiles de qualité bio et « de première pression à froid » plutôt que des huiles mélangées prêtes à l'emploi qui ont subi de nombreux procédés de transformation et de raffinage.

Quelles huiles choisir ?

Huile	Propriétés
Colza	Huile riche en oméga 3. À consommer quotidiennement.
Olive	Huile dépourvue d'oméga 3 mais riche en acide oléique, bon pour le cœur. À consommer quotidiennement.
Noix, soja	Huiles riches en oméga 3 mais renfermant aussi une quantité importante d'oméga 6. À consommer de façon ponctuelle.
Tournesol, maïs, pépins de raisin	Huiles riches en oméga 6. Limiter la consommation.
Palme, arachide	Huiles riches en acides gras saturés. À éviter.

16 OUVREZ UNE BOÎTE DE SARDINES

Deux à trois fois par semaine, pensez à servir du poisson, gras si possible, pour sa richesse en protéines, en fer et en oméga 3. Pas besoin d'être un grand chef pour autant.

L'idée en +

Ouvrez une boîte de sardines ou de thon et confectionnez de délicieuses tartines ou sandwichs avec. Les enfants sont fans !

La tartine méditerranéenne, comme en vacances

Ingrédients

2 tranches de pain de campagne
1 boîte de sardines à l'huile d'olive
Des tomates confites
Du basilic

Préparation

- Faites griller les tartines de pain.
- Disposez une à deux sardines sur chacune.
- Couvrez avec les tomates confites.
- Parsemez le tout de basilic.

Ma tartine au thon, c'est bon !

Ingrédients

2 tranches de pain de campagne
1 boîte de thon au naturel de 120 g
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
½ citron
Quelques brins de ciboulette
Sel et poivre

Préparation

- Faites griller les tartines de pain.
- Mélangez le thon, l'huile d'olive, la crème fraîche et le jus du citron.
- Ajoutez la ciboulette, le sel et le poivre.
- Tartinez ce mélange sur le pain.

120 g de thon en conserve ou 90 g de sardines permettent de couvrir les apports journaliers conseillés en oméga 3.

17 TRAQUEZ L'HYPOGLYCÉMIE

L'hypoglycémie n'est pas réservée aux diabétiques. Certains enfants peuvent faire des crises d'hypoglycémie dite réactionnelle, liée à un trouble de la sécrétion de l'insuline. Cela se traduit par une baisse du taux de sucre dans le sang qui entraîne un malaise car le cerveau se trouve brusquement privé du carburant dont il a besoin pour fonctionner correctement : soit 6 g de sucre par heure ! La faim et la fatigue ne sont pas les seuls symptômes de l'hypoglycémie. L'agitation, la nervosité, une vision trouble et une difficulté plus grande à se concentrer se font aussi ressentir à cette occasion.

L'idée en +

Si votre enfant se tortille sur sa chaise aux alentours de 11 heures et n'arrive plus à travailler correctement, pensez à l'hypoglycémie et demandez conseil à votre médecin.
De même, s'il fait des cauchemars, se réveille fatigué dès le matin, transpire beaucoup la nuit ou souffre d'insomnie : l'hypoglycémie peut aussi se produire de nuit et perturber le sommeil.

Les principaux symptômes de l'hypoglycémie

Dans la journée : agitation, fatigue, tremblements, nervosité, baisse de la concentration, vision trouble.
Dans la nuit : insomnie, cauchemars, hypersudation.

18 ÉVITEZ-LUI LE COUP DE POMPE DE 11 HEURES

La prévention de l'hypoglycémie passe par une alimentation saine et variée, une bonne gestion du stress et la pratique régulière d'exercice physique. L'apport en énergie doit être constant au cours de la journée.

Mes conseils

➔ Évitez de lui faire sauter un repas, en particulier le petit déjeuner.

➔ Ne lui servez pas de repas constitués essentiellement de sucres rapides : par exemple céréales riches en sucre + jus de fruits + yaourts sucrés au petit déjeuner.

➔ Privilégiez les repas qui associent protéines et glucides : les céréales, légumes, fruits et desserts sucrés riches en glucides doivent être consommés en même temps qu'un produit d'origine animale (œuf, poisson, viande, jambon).

Idées de collation « anticrise »

Votre enfant est sujet à l'hypoglycémie ? Donnez-lui deux petites collations en plus de ses trois repas principaux vers 11 heures et 16 heures. En associant toujours un aliment riche en glucide et fibres avec un aliment riche en protéines ou fibres. Par exemple :

- 1 orange + 1 yaourt nature avec 1 petite cuillère de son d'avoine.
- 1 kiwi + quelques noix.
- 1 poignée de raisins + 30 g de fromage blanc.
- 1 pomme + 1 petit morceau de fromage.
- 1 tranche de pain aux céréales + ½ tranche de jambon.

19 NE « ZAPPEZ » PAS LE PETIT DÉJEUNER

Il constitue le starter de la journée. Inutile de demander à votre enfant de rester sage et attentif à l'école s'il part le ventre vide ou rempli de produits trop sucrés.

L'idée en +

Accordez à ce repas autant d'attention qu'au déjeuner ou au dîner. N'hésitez pas à lever votre enfant un quart d'heure plus tôt pour qu'il puisse en profiter sans avoir à se presser.

Oubliez les habituels « pain-beurre-confiture » ou bol de céréales industrielles bourrées de sucre. Le petit déjeuner doit permettre d'emmagasiner une énergie qui va se diffuser de manière constante pour que le cerveau carbure de façon

harmonieuse jusqu'au déjeuner. Il va aussi booster la sécrétion de la dopamine, de la noradrénaline et de la sérotonine impliquées dans le fonctionnement des neurones. Pour cela, le petit déjeuner doit être prioritairement constitué d'aliments riches en protéines et en fibres.

Mes petits déjeuners préférés

- Un bol de céréales type müesli bio riche en fruits secs ou en flocons d'avoine + du lait (ou du jus de soja si votre enfant le tolère mal).
- Du pain complet, un peu de beurre + 1 tranche de jambon ou 1 blanc de dinde ou 1 tranche de saumon fumé.
- Du pain aux céréales, un peu de beurre + 1 œuf ou 1 morceau de fromage de chèvre ou de brebis.
- Un bol de fromage blanc avec des noix, des noisettes ou des amandes.

Et en boisson, un jus de fruits frais ou du jus de fruits sans sucre ajouté ou encore un bol de cacao (si possible sans sucre !).

20 DES LENTILLES POUR CARBURER

Fondantes en bouche et d'un goût très doux, elles sont souvent plébiscitées par les enfants. N'hésitez pas à leur en servir accompagnées de

L'idée en +

Mettez toute la famille aux lentilles. Les hommes aussi adorent !

saucisses ou de poisson le midi, en soupe ou en salade le soir. Elles font partie des légumineuses les plus digestes et les plus faciles à cuire car elles ne nécessitent pas de trempage. D'un point de vue nutritionnel, elles constituent une excellente source de protéines, de fer, de phosphore et renferment du magnésium. Riches en fibres, elles ont un index glycémique bas (source de sucres « lents »). Parfaites donc, pour faire phosphorer les neurones.

Mes lentilles toutes simples

Ingrédients (pour 4 personnes)

200 g de lentilles
2 carottes
1 oignon
1 bouquet garni
Huile d'olive

Préparation

- Lavez les lentilles à l'eau froide.
- Coupez les carottes en petits dés, hachez l'oignon et faites-les revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.
- Rajoutez les lentilles et le bouquet garni.
- Couvrez le tout d'eau (trois fois le volume de lentilles).
- Faites cuire à feu doux pendant 25 minutes.
- Servez accompagné de saucisses de Francfort ou d'un filet de saumon.

21 MISEZ SUR LES ALIMENTS À IG BAS

L'idée en +

Privilégiez les aliments à IG bas ou moyen, en particulier lors du petit déjeuner et du dîner.
Au petit déjeuner, pour éviter la sensation de faim vers 11 heures.
Au dîner, pour favoriser un sommeil de meilleure qualité.

Pain, pâtes, biscottes, fruits et légumes, lentilles, riz, pommes de terre… tous ces aliments apportant des glucides constituent le socle de notre alimentation. Les glucides sont en effet essentiels au bon fonctionnement du corps et en particulier du cerveau. Celui-ci, gros consommateur de sucre, en a besoin d'une dose confortable diffusée en quantité constante dans le sang.

Si, pendant longtemps, on parlait de « sucres lents » et de « sucres rapides », cette notion est aujourd'hui complètement dépassée. Désormais, on associe à chaque aliment un « index glycémique » (IG) qui permet de le classer en fonction de sa capacité à élever la glycémie (taux de sucre dans le sang).

On distingue ainsi les aliments à IG bas, dont l'index est inférieur ou égal à 55, les aliments à IG moyen, compris entre 56 et 69 et les aliments à IG élevé, supérieur à 70. Plus un aliment présente un IG bas, moins il élève la glycémie de façon abrupte. Or, les fluctuations fortes du taux de glucose dans le sang provoquent des sensations de faim, de malaise, une augmentation de la sécrétion de l'adrénaline et du cortisol (hormones du stress) et une baisse des performances intellectuelles (voir réflexe n° 18

sur l'hypoglycémie). Tout ce que justement, on cherche à éviter avec notre petit Zébulon !

Index glycémique de certains aliments glucidiques courants		
Index glycémique bas (< 55)	**Index glycémique moyen (56 à 69)**	**Index glycémique élevé (> 70)**
Pâtes cuites *al dente*, nouilles	Riz basmati	Pain blanc
Lentilles	Banane	Céréales pour petit déjeuner type Chocapic, corn flakes, etc.
Haricots blancs ou rouges	Ananas	Pommes de terre
Pois cassés	Sucre	Frites
Pois chiches	Soft drinks	Riz blanc
Pomme		Barre chocolatée
Poire		Bonbons
Orange et autres agrumes		
Raisin		
Carotte		
Maïs		
Betterave		
Yaourt nature ou aux fruits		
Sushi		
Chocolat		
Pain aux céréales		
Pain de seigle		
Flocons d'avoine		
All Bran		
Müesli		
Weetabix		
Crème glacée		

22 PRÉFÉREZ LES PÂTES SEMI-COMPLÈTES

Les céréales complètes ou semi-complètes sont celles qui, outre l'amande centrale et le germe, ont gardé leur enveloppe (le son). Leurs cousines « raffinées », pâtes, pain et riz blancs, en sont dépourvus, ce qui les rend plus souples et plus faciles à conserver, mais également moins intéressantes d'un point de vue nutritionnel, car c'est dans l'enveloppe que se concentre la majeure partie des fibres et des minéraux (dont le fer, le zinc, le sélénium, le magnésium et les vitamines du groupe B). Un impératif toutefois : choisissez-les bio car c'est aussi dans l'enveloppe que l'on trouve les pesticides lorsqu'elles sont cultivées de façon traditionnelle.

Autre intérêt des céréales complètes ou semi-complètes : leur indice glycémique est plus bas que leur équivalent raffiné. De plus, les fibres calent et évitent d'avoir faim peu de temps après avoir mangé. Elles ont un effet anti-grignotage et antihypoglycémie.

Votre enfant fait la tête devant son plat de pâtes plus brunes que d'habitude ? Normal, il est dans un âge où tout nouvel aliment est regardé de travers et a priori rejeté. On appelle cela de la « néophobie ».

Mes conseils

➔ Ne vous laissez pas décourager au premier refus.

➔ Préférez les pâtes semi-complètes, plus faciles à accepter (goût) et à digérer.

➔ Incitez-le simplement à goûter, même s'il ne finit pas toute son assiette. Puis retentez l'expérience quelques jours plus tard.

➔ Peu à peu, vous allez finir par faire de ce nouvel aliment un aliment comme les autres, qui sera lui aussi mangé avec appétit.

23 TARTINEZ DU PAIN COMPLET

Les céréales complètes peuvent être introduites à tous les repas, à petites doses au début si votre enfant n'y est pas habitué, puis de façon régulière :

- **Au petit déjeuner :** flocons d'avoine, müesli, Weetabix ou pain complet, aux céréales ou au seigle.
- **Au déjeuner ou au dîner :** riz brun, pâtes semi-complètes, orge complète ou quinoa.
- **Au goûter :** pain aux céréales, pain complet, pain au seigle ou biscuits au blé complet.

Mais attention, ce n'est pas parce qu'un aliment est plus brun qu'un autre qu'il contient forcément des céréales

L'idée en +

La seule façon de s'assurer de la présence de céréales complètes dans un produit est d'étudier sa liste d'ingrédients de plus près. Le nom précis des céréales complètes y est mentionné, de même que leur pourcentage. Ainsi, certaines céréales de petit déjeuner sont à plus de 90 % aux céréales complètes, d'autres plafonnent à 30 %, le reste étant des céréales raffinées. À vous de faire la part des choses…

complètes ! D'ailleurs, de nombreuses céréales complètes en flocons sont de couleurs claires.

De même, les indications de type « riche en fibres », « multicéréales », « au blé 100 % » ou « complet » peuvent être trompeuses. Quant aux céréales bio, toutes ne sont pas complètes, loin de là.

24 LÉGUMES : FAITES-LEUR GOÛTER ET REGOÛTER, ILS FINIRONT PAR AIMER !

Crus ou cuits, les légumes devraient figurer aux deux principaux repas, pour leur richesse en vitamines, minéraux, en fibres et pour leur index glycémique très bas. Votre enfant fait la tête dès que vous lui en présentez ? Ne vous découragez pas au premier « beurk ». Spontanément, les enfants sont peu attirés par les légumes, surtout ceux dont la saveur est prononcée (épinards, choux de Bruxelles, chou-fleur, fenouil, panai…).

Pourtant, les études montrent qu'en les proposant régulièrement, en petites quantités, et en incitant l'enfant à les goûter, l'appétence pour les légumes finit par se développer. Le secret, c'est de ne jamais le forcer à finir, de varier les légumes proposés et d'y initier l'enfant le plus tôt possible, dès la diversification alimentaire. Mais tout ne se joue pas à l'âge des couches. Même après, le goût continue à se forger et l'expérience prouve que l'enfant, familiarisé avec régularité aux légumes, finit par les apprécier. Même

s'il faut parfois représenter le même légume jusqu'à 8 à 10 fois, la patience finit toujours par payer.

Mes conseils

➔ Incorporez les légumes à leur plat préféré en associant par exemple les pâtes aux tomates et aux courgettes, les petits pois à la purée de pommes de terre, le risotto aux asperges, le steak haché aux haricots verts.

➔ Faites-les participer en les emmenant au marché (ou au potager pour les plus chanceux) pour choisir les plus beaux fruits et légumes de saison.

➔ Associez-les à la préparation, même si ce n'est que pour quelques minutes : écosser les petits pois, équeuter les radis, laver les poivrons ou enlever leurs pépins, c'est drôle et ça donne envie de goûter !

25 SOYEZ ARTISTE

Pour faire « vivre » une banale assiette de crudités, mettez deux rondelles de concombre à la place des yeux, un radis en guise de nez, une lamelle de poivron rouge pour la bouche et quelques copeaux de carottes pour les cheveux.

En présentant les crudités en petites quantités et petits morceaux, elles seront mieux acceptées par les enfants.

Mes conseils

➔ À tout âge, l'initiation doit rester ludique. Pas de menace du style : « Si tu ne finis pas tes épinards, tu n'auras pas de glace. » C'est associer les légumes au calvaire d'être privé de dessert.

➔ Faites plutôt preuve d'imagination en jouant avec les couleurs, les modes de préparation (en purée, en soupe, en flan, en gratin, en tarte, farcis, râpés, en salade) et les goûts : certains légumes sont plus doux et sucrés que d'autres (courgette, potiron, carotte, betterave, patate douce, petits pois) et « passent » mieux.

26 NE PASSEZ PAS À CÔTÉ D'UNE INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE

Les plus fréquentes sont l'intolérance au lait de vache et au gluten (blé). L'enfant ne les digère tout simplement pas, ce qui provoque à la longue une hypersensibilité de l'intestin. Les intolérances alimentaires ne sont pas toujours évidentes à identifier, car elles ne se manifestent pas de façon très spectaculaire : le petit malade se plaint de mal au ventre, de diarrhée, de selles molles, il est souvent anémié et fatigué. Mais il ne fait pas de réactions brusques comme en cas d'allergie alimentaire (picotements au niveau de la bouche, démangeaisons locales, œdème de Quincke…). Ainsi, les intolérances alimentaires restent aujourd'hui

encore largement sous-diagnostiquées : seuls 10 à 20 % des cas d'intolérance au gluten seraient identifiés.

Des répercussions à distance

Les intolérances alimentaires fragilisent la barrière intestinale et empêchent une bonne assimilation des nutriments, notamment du fer, du calcium et de la vitamine B9. D'où un retentissement sur la croissance et la minéralisation osseuse. Un intestin plus fragile est aussi plus perméable et laisse passer certaines toxines dans le sang. Ceci a des répercussions à distance, notamment au niveau cérébral, avec peut-être un impact dans la dépression et l'hyperactivité chez l'enfant. Des travaux scientifiques sont en cours pour préciser ces interactions.

Mes conseils

➔ Si vous soupçonnez une intolérance alimentaire chez votre enfant, parlez-en à votre médecin. Seul un bilan médical avec une prise de sang permet de mettre la maladie en évidence. Si elle est avérée, le seul traitement existant actuellement consiste en l'éviction totale du gluten (blé et ses dérivés) ou du lait.

➔ On peut aussi chercher à cicatriser l'intestin avec des pré ou probiotiques (sous contrôle médical).

27 LES BONBONS À DOSE HOMÉOPATHIQUE

Outre qu'ils sont bourrés de sucre et favorisent les caries, ils sont aussi bien souvent gorgés de colorants pour les rendre attrayants : les bonbons rose fluo ou orange vif, ça tape tout de suite à l'œil ! Seulement voilà, ces colorants les mettent sur la sellette. Une étude anglaise de septembre 2007, parue dans le *Lancet*, a relancé le doute concernant la corrélation entre ces additifs et un comportement hyperactif exacerbé chez tous les enfants. Particulièrement en cause : le E110, joliment appelé le « jaune soleil », le E123 (cramoisine), le E124 (rouge cochenille), lorsqu'ils sont associés à un conservateur, l'acide benzoïque (E210). On trouve aussi ces additifs dans les sirops et sodas, les confitures, glaces et pâtisseries, chewing-gums et yaourts aux fruits.

L'idée en +

Oui aux bonbons mais à petites doses et s'ils sont le moins « chimiques » possible. Les bonbons au miel, les Calissons d'Aix et les dragées feront très bien l'affaire. Ils sont bons et même plutôt bénéfiques : le miel adoucit la gorge et l'amande est pleine de magnésium !

28 ACHETEZ LE PLUS « NATUREL » POSSIBLE

Les conservateurs, exhausteurs de goût, colorants et antioxydants ont envahi la quasi-totalité des produits transformés que l'on trouve aujourd'hui sur le marché. Certes, ils sont autorisés par les autorités de santé qui ont défini pour chaque additif des doses journalières admissibles correspondant à la « quantité de substance pouvant être ingérée quotidiennement, pendant toute une vie sans risque pour la santé ». Cependant, leur effet cumulatif (association de plusieurs additifs) dans le corps n'est pas suffisamment pris en compte.

Mes conseils

➔ Regardez bien les étiquettes et privilégiez plutôt les produits portant la mention « sans colorant, arôme ni conservateurs artificiels ».

➔ Si vous le pouvez, optez pour les produits transformés labélisés bio. La liste des additifs autorisés y est beaucoup plus restrictive, même si tous ne sont pas complètement inoffensifs (à forte dose, certains peuvent avoir un effet allergisant ou laxatif).

Partie 2

Sommeil et relaxation

Les troubles du sommeil sont très fréquents chez les petits hyperactifs : difficultés à s'endormir, réveils nocturnes et cauchemars les affectent souvent plus que les autres enfants. Une simple dette de sommeil peut aussi, à elle seule, expliquer l'hyperexcitation et les troubles de la concentration.

Les réflexes suivants détaillent comment les plantes, la relaxation, les massages, les rituels du soir, certains exercices de visualisation aident à trouver un sommeil plus serein. Ils sont très efficaces car ils amènent l'enfant à changer peu à peu et en profondeur. Ils favorisent aussi une plus grande complicité entre vous et lui car ils impliquent beaucoup d'échanges à deux. Mais leur action n'est pas forcément instantanée, aussi faut-il prendre le temps de les tester dans la durée.

Commencez par les réflexes qui vous attirent le plus, pourraient le mieux correspondre à votre enfant et seraient les plus faciles à mettre en œuvre chez vous. Le but n'est pas de tout faire tout de suite, ce serait trop contraignant pour tout le monde ! Essayez-en quelques-uns, observez comment votre enfant réagit et s'y adapte. Puis, au besoin, introduisez un nouveau réflexe, mais évitez de zapper de l'un à l'autre. En la matière, c'est la constance qui paye ! Plus que tout autre, votre enfant a besoin d'être entouré de calme et de routine pour se sentir apaisé.

29 LE SOMMEIL, ÇA SE RESPECTE !

Et si votre petit hyperactif était tout simplement un enfant trop fatigué ? Des recherches récentes montrent que le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est souvent associé à des troubles du sommeil, un lien encore méconnu des médecins et du grand public : difficultés d'endormissement, cauchemars, réveils nocturnes, syndrome des jambes sans repos et fatigue au réveil affecteraient plus de 70 % d'entre eux. L'enfant se comporte comme s'il devait en permanence lutter contre la fatigue : d'où un comportement d'agitation pour se maintenir en éveil et un déficit de l'attention.

L'idée en +

Faites en sorte qu'il dorme mieux et plus longtemps. C'est souvent suffisant pour constater une amélioration.
Si ses troubles du sommeil sont importants, parlez-en à votre pédiatre. Au besoin, il pourra vous orienter vers un spécialiste du sommeil.

Un traitement en soi

Le sommeil est indispensable pour bien apprendre : il permet de mieux mémoriser, de faire le tri entre les nouvelles acquisitions, de les assimiler et de se les approprier. C'est la nuit qu'ont lieu d'importants phénomènes physiologiques tels que la sécrétion de l'hormone de croissance et la maturation du système nerveux. Enfin, le sommeil est essentiel au bien-être psychologique : la période de rêves (le sommeil dit « paradoxal ») permet d'évacuer les angoisses et les tensions et de digérer les émotions.

30 FAITES-LE DORMIR DIX HEURES PAR NUIT

Le sommeil détermine notre bien-être et notre santé. Pourtant on lui en fait voir de toutes les couleurs, y compris à celui des enfants ! Les spécialistes tirent la sonnette d'alarme : en cinquante ans, nous avons perdu près une heure et demie de sommeil par nuit. En cause : la multiplication des activités nocturnes avec le développement de l'électricité et des écrans. La télé, l'ordinateur, les consoles de jeu, les téléphones portables rognent sournoisement sur nos nuits en nous incitant à nous coucher de plus en plus tard. S'ajoutent à cela des emplois du temps décalés ou des horaires de travail à rallonge, des temps de transport qui n'en finissent pas.

Les enfants en subissent forcément les conséquences. Ils sont plus nombreux à se coucher trop tard et à vivre dans une ambiance électrique le soir, la télé allumée en non-stop, avec l'envie de regarder leur feuilleton préféré tout pelotonné contre papa-maman qu'ils voient de moins en moins dans la journée.

L'idée en +

L'enfant a besoin de dormir plus que ses parents. Si vous, vous pouvez-vous contenter de sept heures de sommeil par nuit, il lui en faut une bonne dizaine.

L'heure, c'est l'heure !

Il est difficile de donner des heures exactes de coucher. Tout dépend des besoins de l'enfant, certains sont de plus gros dormeurs que d'autres. Mais voici quelques grandes lignes à plus ou moins 30 minutes près :

- **À 5-6 ans :** couchez-le vers 20 heures pour qu'il dorme onze heures.
- **À 8 ans :** couchez-le vers 21 heures, pour une nuit de dix heures.
- **À 12 ans :** 22 heures dernier délai.
- **Chez l'ado :** entre 22 et 23 heures pour dormir huit à neuf heures par nuit.

31 VIVE LA ROUTINE !

L'idée en +

Couchez-le à heure fixe, y compris le week-end.

La routine, vous aimeriez pouvoir lui échapper de temps en temps. Mais l'enfant, lui, en a besoin pour trouver ses repères et son équilibre. Et l'enfant suractif encore plus qu'un autre. C'est particulièrement vrai pour qu'il puisse trouver sereinement le sommeil. Dans l'idéal, on dîne le plus souvent possible à la même heure, on instaure un rituel qui le rassure et on le couche à heure fixe.

On pense souvent pouvoir lâcher la bride en fin de semaine. En réalité, l'enfant couché plus tard ne récupère

pas vraiment le lendemain matin et se retrouve assez vite en dette de sommeil. Résultat : il se lève fatigué et grognon le lundi matin et commence sa semaine en sous-régime. Il récupère peu à peu à partir du mardi et c'est finalement le jeudi ou le vendredi qu'il se réveille à nouveau en forme avant la nouvelle rupture de rythme du week-end… Avec forcément des conséquences sur son niveau d'attention et d'agitation, en classe comme à la maison.

32 PAREZ À L'EXCITATION DU SOIR

Il court dans tous les sens, refuse de se coucher, n'arrive pas à trouver le sommeil, s'énerve, pique une crise. Pour trouver la bonne solution, analysez ce qui ne va pas.

Il ne dort pas assez

Chez un enfant de moins de 4 ans, la sieste est peut-être encore nécessaire : en effet, contrairement à ce que l'on pourrait croire, un enfant excité le soir est un enfant fatigué, qui a dépassé ses limites. Réinstaurer une courte sieste (pas plus d'une heure) en début d'après-midi suffit souvent à régler le problème.

Il regarde la télé le soir

Le journal télé et les émissions du prime time ne sont pas adaptés aux plus jeunes. Les images des journaux télévisés sont souvent violentes et peuvent l'angoisser au moment du coucher. Le mettre devant un DVD n'est pas non plus idéal : l'enfant est en état d'hypnose devant l'écran. Une fois la télé éteinte, il se « réveille » plus excité qu'avant. Privilégiez plutôt des activités de détente telles que la lecture ou l'écoute de petites comptines.

Il ne se défoule pas assez dans la journée

Dans ce cas, prévoyez des sorties au parc après l'école ou une activité sportive d'endurance en fin de journée (course, vélo, natation…).

Mes conseils

➔ Ne négligez pas les signes de fatigue chez un enfant (il se frotte les yeux ou le nez, câline son doudou, bâille, a froid). Ils traduisent le début d'un cycle de sommeil.

➔ Saisissez cette opportunité pour le coucher sinon il va surmonter sa fatigue en s'excitant et vous n'aurez plus qu'à attendre le prochain cycle, environ une heure et demie plus tard.

33 UNE CHAMBRE QUI LE RASSURE

Sa chambre, c'est son univers à lui, le lieu où il joue mais aussi où il dort. Et pour qu'il trouve facilement le sommeil, rien de mieux qu'une pièce qui respire le calme et évoque la sécurité. Le soir, faites un brin de rangement avec lui pour qu'il ne s'endorme pas dans une ambiance « champ de bataille », les jouets éclatés aux quatre coins de la chambre. Faites de ce rangement à deux un moment de complicité et respectez son sens de l'ordre, même s'il est un peu différent du vôtre. Sa chambre, c'est son refuge et l'endroit où il met peluches, petites voitures et poupées, cet espace lui appartient.

L'idée en +

Si votre enfant y tient, gardez la porte de sa chambre entrebâillée pour qu'il puisse entendre les bruits familiers de la maison.

Mes conseils

➔ Si sa chambre est un peu loin de la vôtre ou du salon, laissez-lui une petite lumière (veilleuse…) pour le rassurer.

➔ Permettez-lui de lire un peu au lit, installé au chaud sous sa couette. La lecture est propice à l'endormissement, contrairement à la télé.

Trois astuces pour qu'il s'endorme en paix

1. Limitez la température de la chambre à 19°C et investissez dans un humidificateur si l'air ambiant est trop sec.
2. Choisissez des teintes douces (vert tendre, bleu pâle, écru, crème, rose pâle) qui apaisent et faites régulièrement le tri des vieux papiers et jouets cassés qui traînent. Le désordre favorise la rumination.
3. Limitez les sources de bruits extérieurs en améliorant l'insonorisation de la pièce (double vitrage, doubles-rideaux, tapis au sol) et faites régner le calme dans la maison une fois votre enfant couché.

34 INVENTEZ UN RITUEL QUI L'APAISE

La qualité du sommeil se prépare dans la soirée. Après dîner, instaurez une atmosphère de calme, cela lui permettra de s'endormir de façon plus rapide et sereine et évitera bon nombre de réveils nocturnes. Pour cela, éteignez les écrans (toujours eux !) et entrez avec votre

L'idée en +

Ne dérogez pas à la règle du rituel, surtout si votre enfant est petit. Organisez-vous en conséquence pour être présent tous les soirs, papa ou maman auprès de lui, dans le calme (ou à défaut la baby-sitter, qui connaîtra vos habitudes pour pouvoir les reproduire).

enfant dans un « sas » du soir spécial détente : on se brosse les dents, on lit une petite histoire avec papa ou maman, on fait un câlin…

Ces petits rituels, qui se répètent tous les soirs et se déroulent toujours selon le même enchaînement, sont autant de signes que l'heure de se quitter pour plonger dans le sommeil approche.

Un moment de complicité

Tout cela n'est pas expédié, les yeux rivés sur la montre parce que l'heure du film approche ! Faites de ce petit moment partagé un réel temps de complicité avec votre enfant. Un moment rien que pour le plaisir d'être ensemble, mais aussi dans l'optique, ensuite, de pouvoir mieux se séparer. S'il a sa « dose » de présence et de câlins, il vous laissera d'autant plus facilement passer une soirée tranquille de votre côté. À condition que vous sachiez aussi fixer des limites : une histoire, un bisou, peut-être un deuxième mais après, c'est fini, on dort !

35 LE PORTABLE HORS DE LA CHAMBRE

Selon une étude réalisée en 2009, 85 % des ados se disent fatigués au réveil et un tiers d'entre eux ont des difficultés pour s'endormir. Avec des répercussions sur leurs journées : ils sont plus irritables, plus anxieux et moins

concentrés. Cette tendance n'a fait que s'accentuer ces dix dernières années. C'est aussi au cours de ces dix ans que les activités pratiquées au lit ont beaucoup évolué : certes, les ados déclarent y lire, mais aussi y téléphoner ou envoyer des SMS, regarder la télé ou surfer sur Internet et même y manger ! Autant d'activités qui grignotent leur temps de sommeil et les incitent à se coucher de plus en plus tard, en général bien après 23 heures.

Difficile de faire marche arrière quand un ado de 15 ans a la télé, l'ordinateur et le portable en accès libre dans sa chambre. Alors, le mieux c'est encore de résister aux demandes en amont, avec les enfants plus jeunes, et de ne pas accepter d'écran en dehors de la pièce commune. Quant au portable, réclamez-le systématiquement avant le coucher pour qu'il ne passe pas la nuit dans la chambre de votre enfant. Les SMS qui s'échangent encore à minuit passé, ce n'est pas que chez les voisins !

L'idée en +

Pas de télé ni d'ordinateur dans la chambre à coucher des enfants. Demandez gentiment à votre ado qu'il laisse son portable dans le salon avant d'aller se coucher.

Soupçons sur les ondes électromagnétiques

Par principe de précaution, il faudrait éviter de dormir avec le portable sur la table de nuit et ne pas installer la *box* Internet dans les chambres à coucher, conseillent les médecins spécialistes du sommeil. Les ondes électromagnétiques perturberaient les ondes cérébrales pendant le sommeil, surtout chez les plus jeunes. Ce stress environnemental pourrait interférer avec la qualité du sommeil et la qualité de vie en général.

36 FAITES DU BAIN UN RÉEL SOIN

Dans son bain, l'enfant est bien, tout détendu dans un élément chaud et enveloppant qui l'apaise et chasse les tensions. Il peut y rester de longs moments si ça lui plaît, tant qu'il n'y prend pas froid (rajoutez de l'eau chaude de temps en temps). Le bain est un terrain de jeux idéal : on transvase de l'eau, on prépare des potions magiques imaginaires, on explore le fond de la baignoire avec masque et tuba, on se prend pour un poisson ou une sirène. Laissez-le jouer, il est en pleine séance d'exploration, de manipulation, de concentration et d'élaboration de sa vie psychique !

L'idée en +

Si ça se gâte, qu'il s'excite et qu'il met de l'eau partout, expliquez-lui tranquillement qu'il aura à éponger les dégâts en sortant. Cela le responsabilisera et il fera certainement plus attention la prochaine fois.

Un bain aux huiles essentielles, mode d'emploi

Si votre enfant est une véritable pile électrique le soir, préparez-lui un bain relaxant avant le dîner. Attention toutefois, les huiles essentielles sont réservées aux enfants de plus de 7 ans.

- L'eau ne doit pas être trop chaude (38 °C maximum) pour éviter que la température du corps s'élève et empêche l'endormissement.
- Mélangez 20 gouttes d'huile essentielle d'orange douce + 20 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale dans une cuillère à soupe de base pour le bain (jamais d'huiles essentielles directement dans l'eau car elles ne se dispersent pas bien).
- Versez ce mélange aromatique dans l'eau et dispersez avec la main.
- Laissez l'enfant se relaxer pendant 15 à 20 minutes puis sortez-le sans le doucher pour que les huiles continuent à faire effet sur sa peau.
- Enveloppez-le dans un peignoir et hop, au lit !

La chaleur de l'eau facilite la pénétration rapide des huiles essentielles par le biais des pores de la peau, mais aussi des muqueuses et des voies respiratoires. Un véritable « somnifère » doux et sans effet secondaire avant le coucher.

37 DIFFUSEZ DES HUILES ESSENTIELLES DANS SA CHAMBRE

Vous pouvez choisir de diffuser des huiles essentielles apaisantes dans sa chambre, une demi-heure avant de le coucher.

Le bon mélange

- 10 gouttes d'huile essentielle de petit grain
- 10 gouttes d'huile essentielle de mandarine
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale

Mettez le tout dans un diffuseur (choisissez un modèle qui ne chauffe pas les huiles mais les disperse grâce à des ultrasons).

La voie olfactive n'est pas moins efficace que la voie cutanée ou interne, loin de là. Simplement, elle agit différemment. Le nez est tapissé d'une muqueuse sensorielle composée de plusieurs millions de cellules nerveuses. Les odeurs que nous respirons montent donc directement au cerveau. Selon leur nature, elles y déclenchent un cocktail d'émotions et de réactions : excitation, dégoût, calme, apaisement, réconfort, etc. Avant de diffuser des huiles essentielles dans la chambre de votre enfant, assurez-vous qu'il en apprécie l'odeur ! Pour que le remède agisse, il est crucial que l'expérience olfactive soit associée au plaisir et au bien-être. La petite Madeleine de Proust marchera alors à fond. Et au fur et à mesure, votre enfant va

associer l'odeur des huiles essentielles à l'idée de sommeil. Un parfum qui endort, c'est magique !

Mes conseils

➔ Les huiles essentielles sont très efficaces et à manier avec précaution, surtout chez les enfants (respectez bien le mode d'emploi et le dosage indiqué).

➔ Si vous optez pour la diffusion dans la chambre, évitez de donner ce soir-là un bain aromatique, ce qui ferait trop d'huile essentielle en une soirée.

Un calmant minute : la camomille romaine

Votre enfant est particulièrement agité, submergé par ses émotions, dispersé dans tous les sens ? Faites-lui respirer l'huile essentielle de Camomille romaine à même le flacon. Effet calmant garanti.

38 PRÉPAREZ UN CAFÉ BLANC AVANT LE COUCHER

Inspirez-vous de cette recette orientale pour régaler les papilles de votre enfant et l'aider à s'endormir grâce aux propriétés légèrement soporifiques du lait et de la fleur d'oranger.

Le « café » des petits

Ingrédients (pour un enfant)

25 cl de lait demi-écrémé (ou d'eau si votre enfant digère mal le lait)
1 cuillère à café de miel de châtaignier
1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger

Préparation

- Faites bouillir le lait ou l'eau.
- Mettez l'eau de fleur d'oranger dans une tasse.
- Versez le lait ou l'eau dans la tasse et ajoutez le miel de châtaignier.
- Laissez tiédir et donnez à déguster à votre enfant.

39 OPTEZ POUR DES REMÈDES DOUX

Les somnifères sont en général contre-indiqués pour les enfants. Mais ni les plantes, quand elles sont bien choisies,

ni l'homéopathie ne présentent de danger pour l'aider à mieux dormir tout en étant très efficaces.

En phytothérapie

- Versez 1 cuillère à café d'aubépine dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser cinq minutes et filtrez.
- Sucrez avec ½ cuillère à café de miel de lavande dans laquelle vous aurez versé 1 goutte d'huile essentielle de mandarine.
- Faites boire à l'enfant une tasse dans l'après-midi et une tasse après le dîner.

Tisane conseillée par Danièle Festy, pharmacienne spécialiste en aromathérapie et phytothérapie.

En homéopathie

Selon le profil de l'enfant, optez pour :

- ***Ignatia :*** en cas d'hyperexcitation suite à une émotion.
- ***Pulsatilla :*** chez un enfant anxieux, qui ne veut pas quitter ses parents le soir par peur d'être abandonné.
- ***Stramonium :*** en cas de cauchemars, de nuits agitées, de terreurs nocturnes, d'hallucinations.
- ***Causticum :*** en cas de peur du noir chez un enfant facilement inquiet.

Ces médicaments homéopathiques sont à prendre en 15 CH à raison de 5 granules le soir. Les associer à Passiflorine® : 1 à 2 cuillères à café le soir.

Traitement conseillé par le Dr Jacques Boulet, médecin homéopathe.

Mes conseils

➔ Ayez recours à ces traitements de façon ponctuelle si votre enfant traverse une période difficile et a du mal à trouver le sommeil.

➔ N'en faites pas une habitude car l'idéal consiste à s'endormir sans béquille. Même si la béquille, ce n'est qu'un comprimé d'homéopathie à sucer !

40 AIDEZ-LE À MIEUX VIVRE SES ÉMOTIONS

Dans les années 1930 en Angleterre, le Dr Edward Bach a l'intuition que certaines distillations de fleurs ont la propriété d'entrer en résonance avec nos états émotionnels négatifs et de les transformer en émotions positives. Il identifie ainsi 38 émotions, classées en 7 grandes familles que sont la peur, l'incertitude, le manque d'intérêt pour le présent, la solitude, l'hypersensibilité, le désespoir et le souci excessif pour autrui. Et pour chacune de ces 38 émotions, il détermine une fleur capable d'agir sur un plan énergétique comme levier de transformation, pour faciliter le passage du négatif vers le positif.

Pour restaurer un équilibre émotionnel

Les fleurs de Bach peuvent se révéler intéressantes en complément d'une prise en charge thérapeutique type psychothérapie. Pour l'enfant agité, on préconise en particulier :

- ***Impatiens*** **:** en cas d'irritabilité, de tension, de précipitation, pour retrouver plus de détente.
- ***Cherry plum*** **:** en cas d'impulsivité, de tendance à faire des colères violentes, à tout casser par manque de contrôle de soi.
- ***Clématis*** **:** chez un enfant qui manque de concentration.
- ***Star of Bethlehem*** **:** lorsque l'agitation a été déclenchée par un choc.

Lorsque vous avez identifié la ou les deux fleurs qui correspondent le mieux à votre enfant, vous pouvez les donner sous forme de cure de trois semaines, à renouveler de manière régulière. La posologie indiquée est de 2 gouttes de chaque fleur diluées dans un peu d'eau, de jus de fruits ou de lait, à donner quatre fois par jour (par exemple le matin, au goûter, le soir avant le dîner et avant le coucher).

Les fleurs de Bach sont en vente en pharmacies, parapharmacies et magasins de produits naturels.

Mon conseil

➔ Les fleurs de Bach soulagent aussi les parents ! Vivre avec un enfant turbulent et agité est souvent source d'épuisement, de tension, d'inquiétude. *Red Chestnut* est indiquée lorsqu'on se fait beaucoup de souci pour autrui et *Olive* lorsqu'on se sent épuisé physiquement et psychiquement.

Un calmant minute : le *Rescue*

Il y a des soirs comme cela: vous êtes plus tendu et fatigué que d'habitude et votre enfant est particulièrement infernal. Pour calmer le jeu, donnez-lui 4 gouttes de *Rescue Kids* directement sous la langue et répétez autant de fois que nécessaire jusqu'à apaisement. Ou bien diluez 10 gouttes de *Rescue* dans le bain (dans ce cas, ne pas donner de bain aux huiles essentielles).
Composé de cinq fleurs antistress, le *Rescue* est le remède d'urgence à utiliser de façon ponctuelle en cas de crise ou de choc important. Vendu en pharmacie, il existe sous forme de spray, de gouttes, de pastilles ou de pommades. La version *Rescue Kids* est adaptée aux enfants car elle ne contient pas d'alcool.

41 FAITES-LUI FAIRE DU YOGA POUR SE DÉTENDRE (1)

Le yoga n'est pas réservé à l'adulte, loin de là. Présentés de façon ludique, les exercices plaisent beaucoup aux enfants et pas seulement les plus calmes de nature. Même les petits turbulents peuvent se prendre au jeu et arriver peu à peu à mieux contrôler leur dispersion mentale ou physique. Le tout est d'y aller progressivement, quelques minutes au début pour les amener à se recentrer et à s'intérioriser quelque temps puis augmenter progressivement la durée des exercices. À savoir : certains professeurs de yoga proposent des cours réservés aux enfants. Renseignez-vous auprès de la Fédération française de hatha yoga.

www.ff-hatha-yoga.com

À l'école de l'intériorisation

L'intérêt de cette discipline est d'établir un pont entre le corps et l'esprit. Par l'intermédiaire des postures, des enchaînements et de la respiration, on agit à différents niveaux : on s'assouplit, on renforce ses muscles, on se détend et on développe son calme intérieur et sa concentration.

Peu à peu, les enfants apprennent à être plus à l'écoute de leurs sensations corporelles. Ils focalisent leur attention sur leurs gestes grâce à des exercices très imagés : on imite des animaux (le paon, le crocodile, le gorille, le crabe…), des végétaux (la fleur, le sapin, la petite graine, l'arbre…), des objets (le bâton, le nœud, le portemanteau…). Ces

postures permettent d'étirer, de tonifier ou de détendre différentes parties du corps. Certaines, et notamment celles qui se font en équilibre sur un pied, visent plus particulièrement à renforcer la concentration et l'attention.

Mes conseils

➔ Procurez-vous un bon livre de yoga pour enfant montrant comment réaliser les postures (voir Bibliographie, p. 189).

➔ Faites pratiquer votre enfant pieds nus et en pyjama dans la chambre, sur un tapis ou la moquette.

➔ Quelques postures réalisées de façon ludique peuvent s'inscrire dans le rituel du soir « Spécial détente » avant le coucher.

➔ Après quelques exercices, proposez un temps de détente en position allongée, de respiration calme et profonde et une visualisation apaisante pour préparer l'endormissement.

42 YOGA (2) : DES MOUVEMENTS DOUX POUR S'ÉQUILIBRER

Les enchaînements de yoga permettent de fixer l'attention, première étape vers la concentration. En se focalisant sur ce qu'il est en train de faire, l'enfant évite la dispersion. Pratiqués régulièrement, ils équilibrent la personnalité, calment la nervosité et l'agitation et aident l'enfant à canaliser son énergie.

Faites-lui par exemple pratiquer « **La naissance d'un arbre** ». Pour cela :

L'enfant s'installe en position de « petite graine » : assis, les fesses sur les talons, le front au sol et les bras détendus le long de la tête.

Il se redresse le plus lentement possible sur les genoux, les épaules basses et bien détendues. C'est le début du printemps, la graine commence à germer.

Il met un pied à terre et se redresse en position debout. C'est le début de l'été, la jeune pousse se transforme en arbrisseau.

Il lève un avant-bras puis l'autre : le petit arbre commence à déployer ses branches du haut.

Il lève la jambe gauche en crochet et pose le pied gauche sur la cheville ou le genou droit. En équilibre sur un pied, le petit arbre a déployé ses branches du bas.

L'enfant fait des mouvements du tronc et des bras dans tous les sens : les racines de l'arbre bien solidement ancrées au sol lui permettent de résister à tous les vents. L'été passe puis cède la place à l'automne.

Il baisse un bras puis l'autre, puis la jambe : c'est la fin de l'automne, les feuilles commencent à tomber.

Il retourne lentement à la position initiale de la petite graine : l'hiver est arrivé, la graine repart se blottir au chaud dans la terre pour y hiberner.

Mes conseils

➔ Les exercices d'équilibre développent la concentration. Toutefois, l'équilibre sur un pied n'est pas toujours facile, même pour un adulte. N'en demandez donc pas trop à votre enfant. Quelques secondes peuvent suffire.

➔ Si vous voyez qu'il n'y arrive pas, n'insistez pas. Soyez toujours à son écoute et adaptez-vous à ses capacités du moment, qui peuvent varier d'un jour à l'autre.

➔ D'une façon générale, les séances doivent être plutôt courtes, avec des exercices qui s'enchaînent de façon assez rapide au début.

43 YOGA (3) : LA MER QUI RELAXE

Après un enchaînement, vous pouvez proposer quelques exercices de relaxation autour d'un thème. Par exemple la mer en suggérant à l'enfant d'être :

- **Fluide comme une algue :** agenouillé ou debout, l'enfant bouge lentement sa tête, délie ses épaules, ses bras, son torse et son bassin dans tous les sens comme le ferait une algue au gré des courants. La respiration accompagne le mouvement : l'expiration et l'inspiration imitent le flux et le reflux de la mer. L'exercice peut se

faire les yeux fermés. Invitez votre enfant à visualiser l'algue en mouvement sous l'eau.

- **Fermé comme une huître :** l'enfant se love sur le côté, en position fœtale, les genoux repliés vers le buste, les bras le long des jambes. Dans cette position, il inspire et expire lentement par le nez et se détend.
- **Détendu comme une étoile de mer :** en position allongée, l'enfant écarte largement les jambes et les bras. Il ferme les yeux et se relaxe.

Mes conseils

➔ La relaxation marche très bien chez les enfants anxieux qui y trouvent un réel bénéfice en termes d'apaisement et de mieux-être.

➔ Elle est plus difficile chez les enfants « pile électrique », dont le cerveau reste en permanence en éveil, avec des pensées et des images qui s'entrechoquent sans cesse. Mieux vaut leur proposer des exercices plus dynamiques, comme par exemple les enchaînements de yoga.

44 YOGA (4) : APPRENEZ-LUI À RESPIRER

La plupart du temps, nous respirons de façon automatique et souvent saccadée, sans amplitude. Pourtant, la respiration peut devenir plus ample, plus profonde et plus efficace, ce qui améliore l'oxygénation des tissus, développe la concentration, aide à se relaxer et à trouver le sommeil.

La respiration des trois étages

Le yoga préconise de prendre conscience des trois étages de la respiration : le niveau abdominal, le niveau du diaphragme et le niveau claviculaire. Chez les enfants, on passe par des images pour favoriser cette prise de conscience. Allongé, suggérez-lui les exercices suivants.

- **Le gros ballon** : il place les mains sous le nombril et inspire en gonflant le ventre puis expire en le rentrant, cinq fois lentement et amplement par le nez.
- **L'accordéon** : les mains placées des deux côtés de la cage thoracique, il inspire et expire par le nez en écartant les côtes à l'inspiration et en les resserrant à l'expiration. Cinq fois lentement et amplement par le nez.
- **Le « bof »** : les mains placées sous les clavicules, il inspire en haussant les épaules et expire en les relâchant. Cinq fois lentement et amplement par le nez.

Mes conseils

➔ Pratiquez ces exercices respiratoires le soir avant de le coucher. Ils l'aideront à se relaxer et à s'endormir plus facilement.

➔ Vous pouvez vous allonger à côté de lui et synchroniser vos respirations sur les siennes. Ce sera plus ludique pour lui de partager ainsi ce moment de complicité avec vous.

45 INITIEZ-LE À LA VISUALISATION

Rien de mieux pour se détendre que de plonger dans le monde fantastique de la visualisation. Les enfants sont particulièrement réceptifs à cette approche. Alors, tentez l'expérience avec le vôtre pour qu'il plonge dans le calme intérieur (oui, lui aussi !).

Faites-le s'installer en position allongée, bras le long du corps et enveloppé dans une couverture si la température est fraîche. Il ferme les yeux. Voici deux exemples de visualisation, que vous pouvez enrichir de vos propres mots ou expressions si vous le souhaitez.

« Les bulles enchantées » : pour apaiser un petit anxieux

- Ta respiration est calme, tu respires doucement par le nez en gonflant le ventre… (pause)
- Chaque partie de ton corps est relaxée… (pause)
- Tu imagines souffler des bulles de savon… (pause)
- Elles scintillent et brillent au soleil puis éclatent dans le ciel… (pause)
- Dans chaque bulle de savon, tu déposes un souci, un ennui, une chose qui ne te plaît pas… (pause)
- Les bulles de savon s'envolent avec tes soucis… (pause)
- Elles éclatent en vol et tes soucis éclatent avec… (pause)
- Tu n'as gardé en toi que les bonnes choses, celles qui te font plaisir… (pause)
- Tu es relaxé et ta respiration est de plus en plus calme…

« La lampe d'Aladin » : pour se calmer

- Ta respiration est calme, tu respires doucement par le nez en gonflant le ventre… (pause)
- Chaque partie de ton corps est relaxée… (pause)
- Je te donne une lampe magique, la lampe d'Aladin… (pause)
- Allume ta petite lampe dans ta tête… (pause)

L'idée en +

Faites-lui faire ces exercices afin de favoriser la concentration sur certaines images mentales. Une façon de focaliser son attention de façon agréable et ludique, qui apprend peu à peu à mobiliser la pensée créative plutôt que d'être toujours dans l'agitation.

- Choisis-lui une couleur : bleu, jaune, vert, doré, blanc ? Choisis la couleur que tu préfères… (pause)
- Avec ta lampe, éclaire tes jambes… (pause)
- Ressens sa chaleur sur tes jambes… (pause)
- Elle éclaire ton ventre… (pause)
- Elle illumine ton cœur et le remplit d'amour… (pause)
- Sa lumière se propage sur tes bras… (pause)
- Elle remonte vers ton cou puis ton visage et l'inonde de calme… (pause)
- Tout ton corps est maintenant éclairé et brille comme la petite lumière… (pause)
- Tu as en toi le calme et la lumière… (pause)
- Tu es relaxé et de plus en plus calme…

Après quelques respirations bien détendues, incitez doucement votre enfant à bouger un pied puis l'autre, puis une jambe et l'autre, un bras puis l'autre. Il peut alors s'asseoir puis se relever ou bien rester coucher et, pourquoi pas, s'endormir…

46 S'IL EST PARTANT, MASSEZ-LE

Le toucher et le contact étroit avec l'adulte procurés par le massage permettent de calmer et de rassurer l'enfant. L'enfant agité n'échappe pas à ses bienfaits, même s'il peut avoir du mal à se tenir tranquillement allongé pendant le temps du massage.

S'il est d'accord pour tenter l'expérience, commencez par pratiquer le massage contenant. Celui-ci « marche »

très bien chez le petit hyperactif car il a l'avantage d'être court (quelques minutes suffisent), de se pratiquer tout habillé et d'être très rassurant et apaisant. On le dit « contenant » car il permet de mieux sentir ses limites corporelles.

Déroulé du massage

- L'enfant est allongé sur le lit, à plat ventre.
- Placez vos mains de façon symétrique sur ses épaules et appliquez une pression avec une impulsion qui monte et qui descend, comme pour imiter le mouvement d'une vague. Serrez puis relâchez, de façon lente, une à deux fois.
- Exercez ce même mouvement au niveau de ses bras, puis de ses coudes et de ses avant-bras.
- Poursuivez ces mêmes pressions le long de la colonne, puis au niveau des hanches, des cuisses, des mollets et des pieds.

Les bénéfices du massage

Il permet à l'enfant de prendre conscience de son enveloppe corporelle et de ses limites. Il retrouve la sécurité enveloppante qu'il connaissait dans le ventre maternel. Peu à peu, son tonus musculaire chute et il peut se relaxer. Avec le temps, si l'enfant demande plus, vous pouvez ajouter des mouvements de glissés sur chaque partie du corps.

Mes conseils

➔ Ne faites pas de ce massage une obligation ni une corvée. Ne regardez pas votre montre dans l'idée de vous imposer un temps précis.

➔ Écoutez plutôt votre intuition et soyez attentif aux réactions de votre enfant. Le massage doit rester un moment de détente, de plaisir et de complicité partagés à deux. Un moment sans jugement, sans pression, sans contrainte. C'est la condition *sine qua non* pour que votre petit Zébulon « lâche » son excitation.

Un calmant minute : le massage contenant assis

Il revient survolté de l'école, incapable de se recentrer ? Respirez un bon coup pour vous détendre puis :

- **Asseyez-vous sur le canapé et prenez-le dans vos bras**, de façon à ce qu'il place ses jambes autour de votre taille.
- **Mettez vos mains sur son dos** et exercez des pressions lentes, longues et suffisamment appuyées pendant quelques minutes jusqu'à ce que l'enfant se relâche.
- **Vous pouvez aussi lui demander de placer ses mains sur votre dos** et de serrer. Plus il est agité, plus il aura tendance à serrer fort. Augmentez l'intensité de vos pressions en conséquence, tout en restant toujours un degré au-dessous de celles de votre enfant.

Merci à Isabelle Gambet-Drago, kinésithérapeute et formatrice en massage. Association Edelweiss.

www.massage-bebe.fr

47 MASSEZ-LUI LES PIEDS

Lorsque l'enfant accepte bien le massage contenant, vous pouvez prolonger un peu les séances, dès lors que cela vous fait plaisir à tous les deux. Le massage global de chaque pied est très relaxant. Avec le temps, on peut y ajouter quelques stimulations très légères de zones spécifiques liées à la détente (réflexologie plantaire) et indiquées en cas d'hyperactivité et d'agitation, à savoir celle de la tête, du cou, du plexus solaire et du diaphragme (voir l'illustration en page suivante).

Déroulé du massage

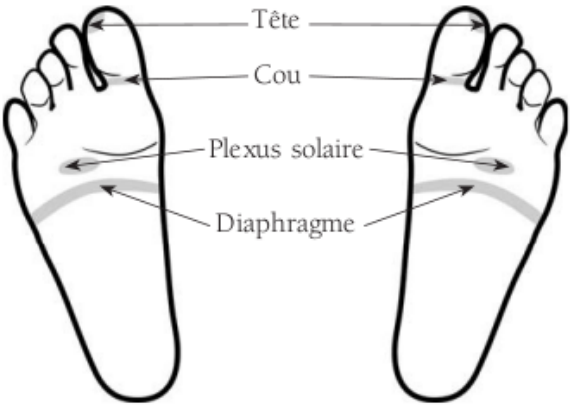
Commencez par masser le pied droit : saisissez-le avec vos deux mains et pratiquez des mouvements de glissé sur l'ensemble du pied et des malléoles avec votre paume et votre pouce.

L'idée en +

Les zones de réflexologie plantaire sont hypersensibles et hyperréactives chez l'enfant, a fortiori chez l'enfant agité. Il convient de les effleurer délicatement, comme si on voulait les caresser. Si vous appuyez trop, vous obtiendrez l'effet inverse de celui qui est recherché !

- Faites quelques mouvements de rotation du pied dans un sens puis dans l'autre en soutenant le talon d'une main.
- Effleurez ensuite chaque zone réflexe pendant quelques secondes.
- Terminez par un nouveau massage global du pied droit.
- Procédez de la même façon pour le pied gauche.

Les zones réflexes à stimuler



Qu'est-ce que la réflexologie plantaire ?

Il s'agit d'une thérapie manuelle énergétique selon laquelle le pied constitue une représentation en miniature de tout le corps humain : chaque zone réflexe est ainsi reliée à un organe, une glande hormonale ou une partie du corps. Le fait de stimuler ces zones en y appliquant des pressions rythmées (ou de légers effleurements chez l'enfant) permet de rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes.

La réflexologie est utilisée pour stimuler, détendre, harmoniser l'ensemble du corps et du système nerveux et lutter contre les effets du stress.

Attention : la réflexologie pédiatrique demande une formation spécifique que tous les réflexologues n'ont pas forcément acquise.

Renseignements auprès de la Fédération française des réflexologues.

www.reflexologues.fr

48 FAITES-LE MARCHER PIEDS NUS

D'un point de vue énergétique, les enfants suractifs ont la tête ailleurs, dans les nuages et fonctionnent en surrégime, comme des électrons libres.

Mon conseil

➔ Faites-le marcher un maximum pieds nus, en contact avec le sol, la terre, le sable, la pelouse. Cela fait « redescendre » l'énergie vers le bas, un premier pas vers plus de stabilité émotionnelle et physique.

Partie 3

Ses loisirs, source de plaisir

Est-ce bien nécessaire de proposer des activités en dehors de l'école à un enfant déjà surstimulé de nature et qui bouge tout le temps ? On aurait plutôt tendance à vouloir le laisser tranquille, pour qu'il souffle un peu et retrouve son calme. Mais justement, il n'en est pas toujours capable et si on le laisse faire, il passerait ses journées à courir, à sauter dans tous les sens, à papillonner à droite à gauche sans jamais se poser, comme une voiture emballée dont les freins ont lâché !

En lui choisissant des activités plus structurées mais loin des contraintes scolaires, vous l'aidez à mettre un peu d'ordre dans son hyperexcitation. L'agitation inutile peut se transformer en énergie créative dès lors qu'elle est mieux canalisée. Cela rassure l'enfant de savoir qu'il peut lui aussi réaliser quelque chose avec toute cette énergie dont il dispose mais qu'il ne sait pas toujours utiliser à bon escient.

Mieux encore : le plaisir que l'enfant peut tirer d'une activité qui le passionne et le motive est une thérapie en soi. Cela stimule les sécrétions de neuromédiateurs impliqués dans les mécanismes d'attention et de concentration.

Votre enfant a plein de qualités. Il a beau être brouillon ou inattentif, il a forcément quelques pépites intérieures qui demandent à être exploitées et sur lesquelles mettre l'accent. À vous de l'observer ou de discuter avec lui pour décider quelle pourrait être la ou les activités qui

permettraient de le valoriser. Voici quelques réflexes pour vous orienter, parmi lesquels vous pourrez retenir ceux qui correspondent le mieux à votre enfant. Mais la liste est loin d'être exhaustive. Vous avez vous aussi certainement plein d'idées.

49 FAITES-LUI FAIRE DU SPORT

L'enfant suractif bouge et s'agite beaucoup pour se défouler. Mais ses mouvements ne sont pas toujours bien coordonnés. Lui proposer de faire du sport va l'aider à mettre de l'ordre dans toute cette hyperactivité et à la transformer en énergie plus créatrice.

Pratiqué dans de bonnes conditions, le sport est une véritable école de concentration qui améliore la vigilance et la coordination des mouvements. Il apprend à canaliser son énergie, son agressivité, à surmonter sa timidité, à encaisser des échecs et à aller chercher au plus profond de soi la volonté de persévérer ou de se surpasser. Il impose de respecter des règles et des consignes claires. Enfin, il donne à l'enfant l'occasion de se retrouver au sein d'un groupe ou d'une équipe, où il aura à cœur de se faire accepter et où il pourra apprendre des valeurs telles que la solidarité, l'entraide, l'esprit d'équipe.

L'idée en +

Voyez le sport comme une occasion de canaliser son énergie débordante et de l'orienter vers un but valorisant.

Le sport facilite aussi les apprentissages scolaires car il aiguise la concentration et donne le goût de l'effort. En permettant de se défouler, il aide à se déstresser et à être plus disponible pour le travail intellectuel.

Le sport doit rester un plaisir

Le sport sera très bénéfique pour votre enfant. À condition toutefois :

- qu'il y trouve du plaisir, de la détente, de l'amusement et pas une nouvelle contrainte ;
- qu'il y progresse à son rythme, sans forcément entrer dans une optique de compétitivité ni même vouloir égaler en tout point les autres enfants du club ;
- qu'il s'intègre bien dans l'équipe et qu'il ne passe pas son temps à être grondé ou puni parce qu'il a du mal à respecter les règles ;
- si c'est le cas, parlez avec son entraîneur, voyez si la discipline sportive choisie lui convient réellement et au besoin, changez de sport ;
- qu'il développe grâce à sa pratique confiance et estime de soi.

Pour toutes ces raisons, essayez de le suivre dans sa pratique, assistez à des entraînements, des matchs ou des compétitions. Vous pourrez ainsi mieux le situer, apprécier ses progrès et l'encourager. Ou, au contraire, décider de le changer de sport si vous sentez qu'il n'y trouve pas suffisamment d'épanouissement.

50 AIDEZ-LE À BIEN CHOISIR SA PRATIQUE SPORTIVE

Votre enfant hésite entre le tennis et le handball ? Entre la natation et la danse, le ping-pong et le foot ? Certains se focalisent très tôt sur un sport pour lequel ils peuvent développer une réelle passion. Mais d'autres ont besoin de plus de temps, de tester plusieurs activités avant de se déterminer, parfois pas avant l'adolescence. Ce n'est pas grave, du moment qu'ils y trouvent du plaisir et qu'ils apprennent à travers leur pratique.

L'idée en +

S'il est indécis, proposez-lui un club multisport : il pourra toucher à différentes disciplines. S'il a un tempérament curieux et volontiers « zappeur », cela va le satisfaire plus qu'une activité d'emblée très ciblée.

Afin d'aider le vôtre à affiner son choix, rien de mieux que de faire du sport en famille, pour l'initier à différentes disciplines. Emmenez-le à la piscine, faire du roller, courir ou marcher en forêt, passer une après-midi sur un cours de tennis avec des copains. Cette approche « loisir » du sport lui permet de se défouler, de mieux connaître son corps, de développer ses capacités psychomotrices et de repérer les activités qui lui conviennent le mieux.

Ne lui imposez pas un sport plutôt qu'un autre, laissez-le participer au choix de la discipline et gardez toujours à l'esprit qu'il sera plus motivé s'il pratique avec un ou deux copains. Tenez également compte des traits de caractère que vous souhaitez valoriser ou au contraire « discipliner » à travers le sport : est-ce plutôt son agressivité

ou sa témérité ? Son inattention chronique ou sa timidité ? Sa maladresse ou au contraire son excellent sens de l'équilibre ?

Sport individuel ou sport collectif ?

- **Les sports collectifs** (foot, rugby, handball…) vont rendre l'enfant plus sociable, plus ouvert aux autres, plus discipliné car ils imposent de respecter de nombreuses règles. Ils modèrent les tempéraments colérique ou bagarreur.
- **Les sports individuels** (natation, danse, gymnastique, équitation…) mettent l'accent sur la prise de conscience du corps. Ils requièrent une certaine technicité et amènent l'enfant à refréner son impulsivité pour surmonter sa maladresse.

Tous les sports dans leur ensemble développent la concentration, l'endurance, la vigilance et la coordination motrice.

51 IL AIME LES ANIMAUX ? PROPOSEZ-LUI LE PONEY

L'enfant est spontanément attiré par l'animal et l'équitation est le seul sport qui lui permet de pratiquer en contact direct avec l'un des plus majestueux d'entre eux : le cheval. La plupart des chevaux et des poneys ont une gentillesse extraordinaire, et font tout pour être agréable

à l'enfant. Ils s'adaptent à leur petite taille et sont très attentifs à eux. Quant aux enfants, avec leur spontanéité naturelle, ils s'approchent souvent du cheval sans appréhension ni peur. L'animal le sent, d'où une profonde complicité entre eux !

Un sport très complet

L'équitation renforce énormément l'équilibre, la coordination, la latéralisation ainsi que la concentration, essentielle pour rester en selle et se faire obéir ! L'enfant très tonique va y trouver un excellent moyen pour canaliser son énergie, et la rendre plus constructive. Car attention, on ne fait pas n'importe quoi à cheval, sinon gare aux chutes !

Monter à cheval nécessite également une bonne maîtrise de ses émotions. Il faut, dans certaines circonstances, dominer son impatience ou sa peur.

L'équitation est à la fois ludique et technique : on se fait énormément plaisir tout en apprenant à bien mener sa monture aux trois allures : pas, trot et galop. Pour cela, il faut savoir se montrer à la fois ferme et doux, énergique sans être brutal, fort mais pas crispé. Il faut se faire respecter tout en restant juste et équitable. Tout un art qui développe beaucoup la diplomatie, l'intuition et l'écoute de sa monture, donc l'écoute des autres.

Une nouvelle responsabilité

Avant, pendant et après la reprise, l'enfant est en charge de son poney et comme pour tout animal domestique,

il va devoir s'en occuper : le panser, le seller, le nourrir, balayer son enclos… un vrai travail qui apprend à être autonome et responsable.

Mes conseils

➔ L'enfant peut débuter dès l'âge de 4 ans sur un petit poney Shetland pour une première initiation et intégrer une reprise à partir de l'âge de 6 ans quand il commence à bien distinguer sa droite de sa gauche.

➔ Ce sport n'est pas réservé qu'aux filles, même si on compte un garçon pour dix filles en moyenne parmi les pratiquants.

52 IL EST TENDU ? INSCRIVEZ-LE À LA NATATION

Emmener très jeune son enfant à la piscine permet de le familiariser avec un nouvel élément qui l'apaise et dans lequel il se sent souvent très à l'aise. Ses repères changent et il fait l'expérience de nouvelles sensations : celles de la glisse, de la fluidité, de l'immersion, de

L'idée en +

Surveillez toujours rigoureusement votre enfant pour éviter tout risque d'accident. Les hyperactifs sont souvent très téméraires et peu conscients du danger ! Pour des raisons de sécurité, apprenez-lui à nager le plus tôt possible, dès l'âge de 6 ans.

la résistance. Il peut y jouer, s'y défouler autant qu'il le souhaite. Après une bonne après-midi à la piscine, gageons qu'il sera plus calme et qu'il n'aura aucun mal à trouver le sommeil ! Apprendre à nager et à plonger développe les compétences psychomotrices.

S'il est motivé, vous pouvez l'inscrire en club où il pourra pratiquer les compétitions à partir de 10 ans. La natation favorise la coordination, l'endurance, est un formidable antidote contre le stress et a un effet relaxant sur les contractures musculaires. Pratiquée en compétition, elle est une école d'abnégation et de dépassement de soi.

53 INITIEZ-LE AUX ARTS MARTIAUX

Le judo et le karaté sont des sports particulièrement adaptés aux enfants agités. Basés sur le combat, ils permettent de se défouler et de libérer son agressivité. Tout cela dans le cadre très codifié de gestes techniques à effectuer et de règles à respecter, ce qui favorise la maîtrise de soi. Mais aussi la mémorisation car pour passer ses ceintures, il faut être capable de reproduire parfaitement un certain nombre de prises. Il s'agit d'une discipline autant physique

L'idée en +

Les arts martiaux s'adressent autant aux garçons qu'aux filles, dès l'âge de 4-5 ans. Ils conviennent à des enfants de caractères très différents : les plus agressifs y libéreront leur énergie guerrière, tandis que les plus timides apprendront à surmonter leurs craintes et inhibitions en allant au contact.

que psychique, qui se pratique en groupe, tout en étant très individuelle car chacun est responsable de ses gestes et de sa technique.

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, les arts martiaux n'incitent pas à être plus bagarreur. Au contraire : l'enfant prend conscience du potentiel dangereux de tous les gestes et apprend ainsi à canaliser son agressivité. Une des premières choses qu'il découvrira au dojo, c'est que la bagarre ne mène nulle part, si ce n'est directement au vestiaire pour s'y calmer !

Compétition : trouvez le bon dosage

Entre 8 et 12 ans, selon les sports, l'enfant entre à l'âge où il peut aborder la compétition. En le confrontant aux performances des autres, celle-ci lui permet de mieux se situer, de lui donner l'envie de progresser, de se surpasser pour l'occasion. Et pourquoi pas, de remporter ses premières médailles, source de fierté bien méritée !
Mais la compétition peut aussi générer de l'anxiété, du trac et renforcer son agitation naturelle. De plus, elle ne se solde pas toujours par une victoire… Votre enfant sera-t-il en mesure de bien accepter son échec, si c'est le cas ? C'est à vous parents que revient le rôle de faire la part des choses, en discutant avec lui et avec son entraîneur. Restez réaliste et ne surestimez pas ni sous-estimez les capacités de votre sportif en herbe. Enfin, n'hésitez pas à le faire patienter six mois ou un an si vous ne le sentez pas prêt.

54 IL A PEU D'AMIS ? OPTEZ POUR LES SPORTS COLLECTIFS

Si votre enfant a du mal à se comporter en groupe, à y trouver ses marques ou à se faire des amis, les sports d'équipe (football, rugby, volley, basket, handball, hockey sur glace ou sur gazon…) vont l'aider à se sociabiliser. En cela, ils sont une réelle école où il apprend des valeurs et des comportements qui l'accompagneront tout au long de sa vie : l'accent est mis sur l'esprit d'équipe, la solidarité, l'entraide, la tolérance et le sens du fair-play.

Outre les aspects purement physiques développés par ces disciplines (endurance, rapidité, puissance…), les sports collectifs demandent de canaliser son énergie et de maîtriser le ballon. Ce qui n'est pas couru d'avance ! Il faut pour cela aiguiser son adresse, contrôler ses gestes, apprendre à bien se positionner sur le terrain, anticiper les actions des coéquipiers et des adversaires. Le sens tactique et l'esprit d'observation sont sans cesse en alerte.

Mes conseils

➔ L'enfant agité a tout à gagner à se lancer corps et âme dans un tel sport !

➔ La discipline collective lui demandera peut-être plus d'efforts qu'à un autre enfant. Si son comportement

imprévisible ou sa maladresse l'amènent à être rejeté par les autres, discutez avec son entraîneur.

➔ Il peut s'agir d'un passage un peu délicat que l'enfant arrivera à surmonter avec son aide et avec un peu plus de pratique.

➔ Mais il peut aussi être nécessaire de le changer de discipline, quitte à le réinscrire l'année suivante, lorsqu'il aura acquis plus de maturité.

55 IL N'ARRIVE PAS À SE CONCENTRER ? TENTEZ LES SPORTS DE PRÉCISION

Tennis, ping-pong, tir à l'arc, escalade… ces sports d'adresse développent considérablement la concentration, l'adresse et la coordination entre les yeux et le geste. Autant dire des aptitudes pour lesquelles votre enfant ne brille pas forcément… Mais le sport n'est pas uniquement destiné à stimuler des qualités innées ! Il sert aussi à « lisser » des tendances moins favorables comme l'impulsivité ou à développer des facultés « endormies » comme l'attention.

L'idée en +

Avec de la patience et un bon guide, votre enfant devrait pouvoir, lui aussi, progresser dans ces disciplines. Pour cela, veillez à ce qu'elles lui plaisent et qu'elles ne deviennent pas une corvée !

56 IL EST IMPATIENT ? FAITES-LE JARDINER

Vous disposez d'un jardin ? Ses grands-parents ont un potager ? Saisissez cette chance formidable pour faire un petit heureux ! En l'initiant au jardinage, vous lui faites le plus beau des cadeaux, celui de pouvoir se rapprocher de la nature et de se sentir responsable de « ses » plantes, de « ses » fleurs, de « ses » fraisiers ou plants de radis. Quel plaisir il aura ensuite à vous offrir sa première récolte et à la déguster en famille… Lui aussi est capable de faire des « trucs » super-bien.

De quoi être fier !

Comme beaucoup de travaux manuels, l'horticulture permet d'aboutir à une réalisation dont on peut être fier. Mais elle apprend aussi à respecter le vivant, à découvrir le cycle de la vie, le processus de germination, d'éclosion, de maturation, l'importance du climat et des saisons. L'enfant se situe mieux dans le temps, contient son impatience. Rien ne sert de vouloir forcer la nature ! Par contre, on peut la protéger, en employant des produits bio pour ne pas la polluer, en arrosant quand cela est nécessaire, en paillant si le gel menace les semis… Autant de petits gestes qui requièrent de l'attention et permettent de canaliser son énergie débordante vers un but à la fois créatif et très concret.

Mon conseil

➔ Accordez à votre enfant un petit lopin de terre. Donnez-lui une binette, un râteau et un arrosoir, confiez-lui quelques graines à semer. En avant, c'est parti pour désherber, nettoyer, creuser un sillon, planter et observer la nature faire éclore les plantes qu'il aura semées.

Si vous n'avez pas de jardin

Dans plusieurs grandes villes de France (Nantes, Bordeaux, Montpellier, Paris) on trouve désormais des jardins partagés. Ces potagers de proximité implantés dans des jardins publics sont gérés par des associations de quartier. Ils permettent aux habitants qui le souhaitent de jardiner ensemble, dans un esprit de convivialité, d'échange entre les générations et de respect de l'environnement. Pour connaître les initiatives près de chez vous, contactez votre mairie ou bien surfez sur le site Jardinons Ensemble (pour Paris et l'Île de France).

www.jardinons-ensemble.fr

Nul besoin d'un hectare de terrain pour s'amuser : l'initiation peut aussi passer par une simple jardinière accrochée au bord de la fenêtre ou sur un balcon. Ou par un germoir à graines placé dans la cuisine.

57 EMMENEZ-LE EN FORÊT : LE CALME PAR LA NATURE

Et si pour soigner son agitation, vous lui donniez une « dose » de nature comme on donnerait une dose de médicament ? C'est en tout cas la recommandation de deux chercheurs américains de l'Université de l'Illinois. Ils ont étudié de façon tout à fait scientifique l'impact d'un environnement « vert » sur les symptômes d'agitation et de troubles de l'attention.

Résultat : les enfants se concentrent mieux après une marche de 20 minutes dans un parc ou en pleine nature qu'après une marche en ville ou dans le voisinage. Cette étude établit aussi que le sport en extérieur permet d'obtenir de meilleurs scores de concentration que le sport en gymnase. Les auteurs recommandent donc la « prescription » de temps d'activité dans un cadre vert (parc, forêt, jardin…) et même de travailler, quand cela est possible, avec une vue donnant sur de la verdure… Selon eux, le contact avec la nature constitue même une alternative aux médicaments traditionnellement prescrits contre l'hyperactivité, quand ceux-ci sont mal supportés ou restent sans effet.

Mes conseils

➔ Sortez le plus possible avec votre enfant pour de grands bols d'air en pleine nature.

➔ Emmenez-le se défouler un peu au parc après l'école, faites des balades en forêt le week-end, de petites randonnées en famille pendant les vacances, allez taper le ballon sur la plage : une solution simple, agréable et saine pour améliorer la vie quotidienne avec son petit diablotin !

Le plaisir de faire un herbier

- Ramassez des feuilles d'arbres de différentes formes, des marguerites, des trèfles, des coquelicots, des fleurs des bois.
- De retour à la maison, scotchez-les par thème ou par famille sur une feuille de papier et recouvrez le tout de feuilles de journal. Mettez sous presse (un annuaire ou quelques livres feront l'affaire) et attendez une semaine, le temps du séchage. Décollez ensuite délicatement vos fleurs ou feuilles séchées pour les coller sur du joli papier artisanal. Recherchez ensemble le nom des plantes, dans une encyclopédie botanique ou sur Internet.
- Vous pouvez même encadrer vos planches botaniques et les accrocher au mur de sa chambre.
- L'herbier est une façon créative d'initier votre enfant au monde des végétaux, d'attirer son attention sur les petits détails de la nature qui font toute la différence (les nervures, les couleurs, les formes…) et de le faire participer de ses petites mains à une activité ludique qui l'occupe et lui demande de se concentrer. Pas bête, l'herbier !

58 SCOUTISME, CENTRE AÉRÉ, COLONIE DE VACANCES : VIVE LA LIBERTÉ (BIEN ENCADRÉE) !

Ces lieux collectifs sont tout à fait indiqués pour occuper un enfant touche à tout de nature : ils proposent des activités de groupe permettant de se défouler dans un cadre structuré et rassurant, qui impose un certain nombre de limites. Les grands jeux type chasse au trésor, jeux olympiques, balle au prisonnier, les sorties en pleine nature, les travaux manuels permettront à l'enfant de valoriser sa vivacité d'esprit et son dynamisme physique. Au contact des autres, il apprend à être plus sociable et à intégrer les nombreuses règles de jeux. Et gageons qu'il aura à cœur de les respecter : c'est à cette condition qu'il pourra être inclus dans le groupe et participer à toutes les activités.

Mes conseils

➔ N'ayez pas d'état d'âme à envoyer votre enfant en collectivité. Cela représente une bouffée d'oxygène pour lui et vous permet de souffler et de vous reposer.

➔ S'il est plutôt timide et hésitant, commencez par le mettre au centre aéré pour la journée et optez pour des mini-colonies de vacances d'une semaine avant de le faire partir plus longtemps.

59 LAISSEZ-LE JOUER

Un enfant qui joue est un enfant qui grandit dans sa tête et dans son corps. Il expérimente, imagine, s'invente des histoires, manipule des objets, découvre, observe. Tous ses sens sont en éveil, il élabore sa réflexion et sa capacité de symbolisation. Il affine son adresse manuelle. Pour lui, jouer, c'est rêver, s'évader, se relaxer, se rassurer. Seulement voilà, pour jouer, il faut aussi savoir se « poser » tranquillement et mettre en route son imaginaire pour inventer un jeu. Ce que l'enfant agité a beaucoup de mal à faire !

Pour lui, jouer consiste souvent à s'exciter, à s'agiter, à accumuler une série d'activités qui n'ont pas vraiment de sens, sans prendre le temps de les réfléchir ni de les finir. Il commence un jeu, le laisse tomber, saisit un jouet, le lance dans la chambre, passe à autre chose. Il tourne en rond, papillonne, s'énerve puis laisse tout tomber pour se réfugier devant la télé !

Pourtant, lui aussi a un besoin vital de jouer. Et s'il n'y arrive pas tout seul, il faudra un peu l'aider.

L'idée en +

Ne surchargez pas sa chambre d'objets qui pourraient l'inciter à zapper de l'un à l'autre. L'idéal c'est le coffre à jouets dans lequel il peut aller « à la pêche » et sortir ce qui lui fera le plus plaisir.

Mes conseils

➔ Débutez un jeu avec lui, donnez-lui quelques idées, puis une fois l'activité lancée, laissez-le continuer un peu tout seul.

➔ Invitez un(e) ami(e) et proposez des activités attrayantes qu'ils pourront faire ensemble : jeu de société, de construction, billes, élastique, échange de cartes, circuit auto, partie de cache-cache… Ayez toujours un œil sur ce qui se passe dans la chambre pour pouvoir intervenir au besoin et proposer une nouvelle activité si votre enfant se lasse.

➔ Repérez les activités qui l'intéressent le plus et incitez-le à y consacrer un peu de temps : bac à sable, pâte à modeler pour ceux qui aiment manipuler ; déguisement et musique pour les comédiens amateurs ; coloriage et dessin pour les artistes en herbe…

60 JOUEZ AVEC LUI !

L'enfant adore passer du temps avec son papa et/ou sa maman. Et un temps pour jouer, c'est encore plus fabuleux. En général, on est avec lui pour des tâches « sérieuses » : le surveiller, le faire travailler, le mettre au lit… Mais trop rarement pour jouer, tout simplement… Pourtant, c'est ce que l'enfant aime par-dessus tout, une occasion de

partager des moments de complicité sans contrainte ni arrière-pensée éducative. Maquiller maman, transformer papa en chef de chantier spécial K'nex, habiller les poupées, sortir un puzzle à faire à deux ou se lancer dans une partie de 7 familles… Autant de jeux qui sont tellement plus drôles et passionnants quand on peut les partager avec un parent !

Mes conseils

➔ En jouant avec votre enfant, vous apprenez à le connaître sous un autre jour. Il n'est plus seulement le petit trublion que vous avez en permanence à l'œil pour le canaliser !

➔ Vous découvrez ce qui l'intéresse, son sens de l'humour, son imagination, sa capacité d'organisation d'un jeu… En somme une foule de choses que vous pourrez valoriser par la suite.

➔ Partager des moments de détente et de calme avec son enfant change des réprimandes, des ordres à donner, des corvées à effectuer. Cela permet de développer une autre relation avec lui.

Les 5 conditions pour que ça marche

- Ne faites pas de ces temps de jeu une contrainte. Jouez uniquement si vous vous sentez disponible. Le jeu doit être une détente pour tous les deux.
- Laissez votre enfant mener le jeu. Pour une fois, c'est lui qui est aux commandes, qui organise, qui décide.
- Ne transformez pas systématiquement ce temps ludique en séance éducative. Certaines activités, comme les jeux de société ou de cartes, par exemple, imposent de respecter des règles et c'est tant mieux. Mais si votre enfant se lasse et ne veut pas finir la partie, n'en faites pas tout un drame. La prochaine fois se passera certainement mieux. Sachez rester souple !
- Montrez le plaisir que vous éprouvez à jouer tranquillement avec lui.
- Si ça se gâte, s'il s'énerve, se met à jeter ses jouets dans tous les sens, signifiez-lui par contre que vous n'êtes pas d'accord. S'il continue, dites-lui que la séance de jeu est terminée et sortez de la chambre en attendant qu'il se calme.

61 NE PRENEZ PAS LA TÉLÉ POUR UN « TRANQUILLISANT » SANS EFFET SECONDAIRE !

Comme tous les enfants, les petits hyperactifs adorent la télévision. Ils y resteraient bien « scotchés » pendant des heures. Cela permet aux parents de souffler un peu, tellement l'enfant est en état d'hypnose devant le petit écran.

Là, il peut rester des heures tranquille, happé par le flux d'images et de sons déversés en continu dans son cerveau.

Seulement, si la télé détenait la réponse au problème, ça se saurait depuis longtemps ! Tant qu'elle reste allumée, tout est calme, mais une fois éteinte, on assiste à un brusque « réveil » de l'enfant, avec un rebond soudain d'activité. Après avoir été sage comme une image, quasi tétanisé devant l'écran, le voilà encore plus survolté qu'avant.

De plus, si l'on n'y prête pas garde, les enfants peuvent vite être confrontés à des émissions ou à des scènes inappropriées. Violence, sexualité, informations angoissantes sont loin d'exercer un pouvoir calmant sur les enfants, bien au contraire. D'autant plus qu'ils n'ont pas encore acquis la maturité psychique suffisante pour faire la part des choses et prendre du recul. Chez eux, tout est pris au premier degré, d'où un flux d'émotions qu'ils n'arrivent pas à maîtriser. Ce qui peut perturber le sommeil, provoquer des cauchemars et renforcer l'anxiété ou l'agitation.

Mes conseils

➔ Évitez de mettre votre enfant devant la télé pour le « calmer » avant le dîner ou le coucher.

➔ Limitez le temps passé devant le petit écran à une heure par jour en semaine et deux heures en week-end (si vraiment il n'y a rien d'autre à faire).

62 CHOISISSEZ AVEC LUI CE QU'IL PEUT REGARDER À LA TÉLÉ

La télé fait partie de la vie de l'enfant. Inutile de vouloir l'en priver. Il ne comprendrait pas pourquoi lui n'a pas le droit de voir les émissions dont tous ses copains parlent pendant la récré. Et puis la télé a aussi des bons côtés : elle divertit, informe, instruit… enfin, dans l'idéal. Malheureusement, il faut souvent se transformer en détective du programme télé pour dénicher le bon dessin animé, le documentaire bien ficelé ou la chaîne adéquate qui passe des émissions de qualité. Pas toujours facile ! Mais avec la multiplication de chaînes dédiées aux jeunes, on finit bien par y arriver.

Mes conseils

➔ Prenez l'habitude de choisir avec votre enfant ce qu'il aura le droit de regarder et prévenez-le qu'à la fin de telle ou telle émission, vous éteindrez la télé. Il comprend ainsi qu'on ne la regarde pas en boucle et qu'il y a un début et une fin à la séance canapé/TV.

➔ Regardez un film ou une émission en famille. Il appréciera sûrement que vous vous intéressiez à son programme préféré. Vous pourrez ensuite en discuter avec lui, lui demander ce qu'il en pense, donner votre avis. Ainsi, vous développez peu à peu son esprit critique et il sera un peu moins passif devant le petit écran.

➔ La télé occupera d'autant moins la vie de l'enfant qu'il aura développé d'autres centres d'intérêt à côté : sports, activités manuelles, lecture, sorties au parc, etc.

Ils nourrissent leur imaginaire

Quand ils sont bien choisis, certains films ou DVD enrichissent l'imaginaire de l'enfant et vont devenir un tremplin pour de futurs jeux. C'est le cas des dessins animés qui peuvent inciter à se déguiser et à rejouer certaines scènes où l'on est soi-même le héros ou l'héroïne (surtout lorsqu'il s'agit de héros «hors du temps» et indémodables comme Peau d'Âne, Robin des Bois ou le Roi Arthur). Ou encore des comédies musicales qui initient au chant et à la danse. À vous de bien choisir et de regarder, au moins une première fois, le film avec votre enfant pour juger de sa qualité.

63 JEUX VIDÉO : POURQUOI PAS AVEC VOUS ?

Tout autant que la télé, les jeux vidéo savent capter l'attention de votre enfant et agissent comme un calmant quasi magique sur son agitation. Mais à la différence près que l'enfant devant son jeu est actif et non passif. Avec des avantages et des inconvénients.

Côté face

Les jeux de stratégie ou d'aventure lui demandent de remplir des missions, de franchir des obstacles, d'augmenter son score pour passer à l'étape supérieure du jeu. Cela requiert de l'imagination, du raisonnement, de l'anticipation. Les consoles où il est possible de jouer à deux ou les jeux en réseau sur le Net permettent de se confronter aux autres, ce qui peut être source de frustration à surmonter (comme pour les bons vieux jeux de société) mais aussi renforcer la confiance en soi lorsqu'on gagne.

Côté pile

L'idée en +

Informez-vous avant d'offrir un jeu à votre enfant. Les vendeurs sont en général bien placés pour conseiller de façon pertinente.

Les jeux vidéo fondés sur l'action saccadée, la vitesse et le réflexe demandent à appuyer de façon frénétique sur des touches pour faire avancer encore plus vite la partie ou la course. Cela peut mettre les enfants en transe, dans un état de quasi-hallucination ou renforcer encore leur surexcitation.

Mes conseils

➔ Achetez en fonction de son âge et évitez les plus violents ou ceux à connotation sexuelle. À ce titre, les pictogrammes mentionnant l'âge à partir duquel le jeu

est indiqué (3+, 7+, 12+, 16+ et 18+) sont une source d'information fiable.

➔ N'hésitez pas à tester les jeux avec votre enfant, à jouer avec lui. Vous entrerez ainsi dans son univers et vous pourrez juger par vous-même de la qualité du jeu. Vous pourrez aussi partager un moment de complicité avec lui et mieux contrôler le temps passé dessus.

➔ Pour obtenir qu'il lâche plus facilement son jeu, faites preuve d'un peu de psychologie : attendez qu'il ait terminé la partie, intéressez-vous à son nouveau score et félicitez-le pour ses progrès avant de lui dire de sauvegarder et d'éteindre l'écran.

64 EXPLOITEZ SES TALENTS CRÉATIFS

Eh oui, votre enfant est certainement un créatif qui s'ignore… Ce n'est pas parce qu'il est plutôt maladroit et inattentif qu'il n'a pas en lui la capacité de se lancer dans une activité manuelle ou artistique capable de le passionner. N'hésitez pas à stimuler ce côté caché de sa personnalité qui ne demande qu'à s'exprimer. En effet, en bricolant, en modelant, en dessinant, en chantant, en dansant, il va apprendre à se connaître sous un autre angle : celui qui réalise, construit, peaufine, imagine, s'exprime autrement

que par le bruit ou l'agitation. Tout cela dans un cadre ludique et agréable, loin du stress de l'école.

Toute activité artistique ou manuelle apprend à se concentrer, à canaliser son impulsivité et son impatience pour aller jusqu'au bout d'un projet. L'imaginaire est stimulé, ce qui fait appel au mental, aux rêves, aux pensées trop souvent laissés pour compte lorsqu'on s'agite pour rien ! Et puis, en créant, on éprouve beaucoup de plaisir. Et c'est bien cela qui compte avant tout.

Mon conseil

➔ Pour trouver ce qui conviendra le mieux à son enfant, repérez quel sens prédomine chez lui.

1. Il est plutôt « auditif » : il aime parler, couper la parole aux autres, hausse le ton, chantonne tout le temps, sursaute facilement. Il dit : « Tu entends ? » Orientez-le vers des activités d'expression vocale ou musicale comme la pratique d'un instrument, le chant en chorale, le théâtre, les clubs de langues étrangères.
2. Il est plutôt « visuel » : il aime regarder, est attiré par ce qui bouge plutôt que par ce qui fait du bruit, il griffonne dans la marge de ses cahiers pour chercher à se concentrer, il a une bonne mémoire des lieux et des personnes. Il dit : « Tu vois ? » Orientez-le vers des activités visuelles type peinture, dessin, photographie, philatélie…
3. Il est plutôt « manuel » : il a besoin de toucher les objets ou les personnes, il marche de long en large

pour réciter une leçon, il est tout le temps en train de triturer un crayon, une gomme, un bout de papier, il remue beaucoup dès qu'il s'ennuie. Il dit : « Je sens que… » Orientez-le vers des activités manuelles ou corporelles de type danse, expression corporelle, yoga, création de vêtements, modélisme, sculpture, modelage…

(Conseil inspiré d'Emmanuelle Rigon, psychologue, auteur de *Turbulent, agité, hyperactif*, éditions Albin Michel.)

Quand les arts soignent

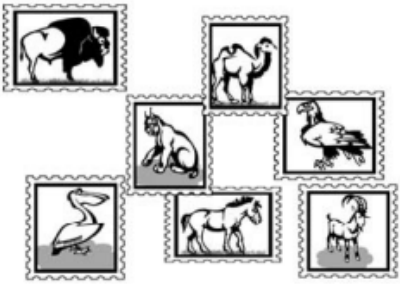
Chant, danse, peinture, sculpture, théâtre sont une formidable façon d'exprimer ses émotions et d'évacuer ses soucis tout en créant. Le mouvement, le travail sur les vibrations sonores, l'expression de la pensée à travers les formes et les couleurs permettent de s'extérioriser autrement que par la parole. De plus en plus utilisée en milieu hospitalier ou en clinique, l'arthérapie y est proposée comme un complément de la psychothérapie classique. Elle s'adresse aux adultes comme aux enfants et aux adolescents, pour résoudre des problèmes psychologiques aussi variés que les troubles scolaires, les difficultés d'organisation et de structuration de la pensée, les troubles du comportement, l'agressivité, le manque de confiance en soi, les états dépressifs, l'angoisse ou l'anxiété.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site de la Fédération française des art-thérapeutes.
www.ffat-federation.org

65 DÉMARREZ UNE COLLECTION AVEC LUI

Il adore les figurines ? Il se passionne pour les billes ? Les pierres ou les coquillages ? Il aime regarder à la loupe les petits dessins des timbres-poste ? Quand on commence une collection, ce n'est pas pour tout balancer du jour au lendemain. Au contraire, on trie, on compte, on range, on classe ses objets et on cherche à accroître son trésor par des échanges, des petits cadeaux, en économisant son argent de poche… Autant de petites choses qui incitent l'enfant à être un peu moins brouillon, à gérer son impulsivité, à focaliser son attention et à s'occuper tout seul.

Mon conseil

➔ Faites germer chez lui cette passion de collectionner. Cela l'initie au plaisir de posséder quelque chose qui se construit et se développe dans la durée.



La philatélie, c'est aussi pour lui !

Non, ce n'est pas démodé, même à l'heure d'Internet et des jeux vidéo ! Collectionner des timbres peut même le captiver, surtout s'il est très visuel et adore tout ce qui est coloré et imagé. Et, mine de rien, il va apprendre une foule de choses qui ne pourront être que bénéfiques pour sa concentration.

- Il accède à des univers formidables : timbres aux motifs d'animaux, de peintures, de fleurs exotiques, de drapeaux étrangers, à l'effigie de personnages célèbres… Les possibilités sont quasi illimitées et viennent nourrir son imaginaire et son sens de l'observation.
- Il voyage dans le temps, compare les styles, les modes, les époques et découvre la géographie…
- Il apprend à classer, organiser, manipuler délicatement sa collection, à décorer et annoter ses classeurs de rangement.
- Il peut lancer la « mode » auprès de ses copains et faciliter son intégration dans le groupe par des échanges (sous votre surveillance, pour éviter toute dispute…).
- Il peut établir des hiérarchies entre ses timbres préférés, les plus rares, les plus précieux.
- Offrir de temps en temps un lot de timbres constitue une formidable récompense pour votre enfant, qui aura alors la possibilité de les accumuler comme autant de « bons points ».

66 METTEZ-LE AUX FOURNEAUX

Cuisiner avec lui, vous n'y penseriez même pas ! De peur qu'il ne s'ébouillante, se coupe ou renverse la moitié des ingrédients par terre. Pourtant, tout devrait bien se passer avec un peu d'organisation.

L'idée en +

La cuisine, ce n'est pas seulement préparer un plat, c'est aussi ranger et nettoyer les casseroles. Une « corvée » que tout le monde doit partager.

Pourquoi ne pas faire de cette cuisine en famille un petit rituel, par exemple le vendredi soir quand on n'est pas pressé par les devoirs ou le dimanche midi quand on n'a rien d'autre de prévu ? Les enfants en tireront de nombreux bénéfices. D'abord, savoir cuisiner ! C'est déjà énorme à l'ère du fast-food et du prêt-à-manger. Quelques notions de diététique inculquées au passage. L'envie de goûter à ce qu'ils auront eux-mêmes préparé. Et puis, bien sûr, la fierté d'avoir réalisé un plat savoureux que l'on va déguster tous ensemble. Sans oublier tout l'aspect technique qui entoure la réalisation d'un plat et demande de la concentration, de la dextérité, de la patience… Vous serez surpris des talents de votre enfant.

Mes conseils

➔ Commencez par déterminer ensemble une recette simple et adaptée à la préparation avec les enfants : un gâteau au chocolat, une pâte à crêpes, un sandwich club, une omelette aux champignons de Paris, un gratin de légumes…

➔ Étudiez la recette ensemble, établissez la liste des ingrédients à acheter et partez faire les courses avec lui.

➔ Selon son âge, confiez-lui sa part de responsabilités. Les plus jeunes se contenteront de mélanger, mixer, rajouter un peu de sel ou d'épices mais éprouveront beaucoup de plaisir à « touiller » et malaxer… Les plus grands, à partir de 7-8 ans (à moduler selon la maturité ou l'adresse de votre enfant) pourront se voir confier un couteau pour découper les fruits ou les légumes. Ils pourront aussi surveiller la cuisson ou enfourner un plat.

➔ Toujours sous votre attentive supervision bien sûr. Jamais d'enfant en cuisine seul, ça va de soi !

67 OFFREZ-LUI UN ANIMAL DOMESTIQUE (SOUS CERTAINES CONDITIONS)

L'acquisition d'un animal domestique demande à être mûrement réfléchie. Certes, l'enfant peut en tirer de nombreux bénéfices : compagnon de jeux, l'animal est un remède à la solitude, aide à se responsabiliser, à contrôler ses gestes. Il offre de nombreux moments de complicité et d'affection partagée. En cela, il peut être tout à fait bénéfique à l'enfant agité, parfois trop instable pour se faire une bonne bande de copains.

Avant d'opter pour tel ou tel animal, renseignez-vous bien sur l'espèce ou la race, leurs contraintes spécifiques (entretien, capacité à vivre en appartement…), leur facilité de contact avec les enfants. Ainsi que leur durée de vie, car la mort d'un animal peut provoquer beaucoup de douleur et de tristesse.

Entre un chien affectueux et joueur et un chat plutôt farouche, il y a un monde. Quant au hamster ou au cochon d'Inde, ils aiment certes les câlins mais dans des limites… Avec un chien, on peut passer de longs moments à se promener ou s'amuser en pleine nature, ce que l'enfant va adorer ! Mais il faut aussi le dresser et le sortir régulièrement et pas seulement pour le plaisir… L'acquisition d'un animal de compagnie demande donc à être mûrement réfléchi.

Mes conseils

➔ Avant de faire l'acquisition d'un animal domestique, pensez à tout ce que cela implique en termes de soins, de nourriture, de budget, de disponibilité. Toutes proportions gardées, c'est comme avoir un enfant de plus à la maison. Si le vôtre est déjà très prenant, cela peut faire trop pour l'équilibre familial.

➔ Ne comptez pas non plus sur l'enfant pour être autonome avec son animal : il délaissera vite les corvées pour ne se consacrer qu'aux jeux et aux câlins. Rien de plus normal !

➔ Gardez toujours un œil sur votre enfant lorsqu'il est avec son animal. Sans le vouloir, il peut avoir des gestes trop brusques, ce qui transformerait vite la pauvre bête en souffre-douleur sans défense.

68 LAISSEZ-LE S'ENNUYER

Faire, faire, faire… c'est très productif, mais il y a un moment où il faut aussi savoir se poser. Pour se reposer. Pour ne plus rien faire. Plus facile à dire qu'à obtenir avec un enfant « papillon » ! Pourtant observez-le bien. Lui aussi est certainement capable de moments de calme, surtout s'il est bien entouré, canalisé et rassuré par ailleurs. Si, si, c'est sûr… C'est peut-être dans son bain ou en fin de journée lorsqu'il se love sur le canapé avec son doudou dans les mains, le week-end lorsqu'il traîne un peu au lit à regarder ses BD.

L'idée en +

Valorisez ces moments de calme, dites-lui que vous les appréciez. Incitez-le aussi souvent que possible à se réfugier dans son cocon pour pouvoir tranquillement rêvasser.

S'il finit par s'ennuyer, pas de panique. Ne sursautez pas tout de suite pour lui proposer une activité ou allumer la télé. Laissez-le un peu tourner en rond dans sa chambre. Il va peut-être réussir à se trouver une activité, à s'occuper un peu tout seul, même si ce n'est que pour un petit temps. En s'ennuyant il va faire marcher son imagination, ses pensées, sa créativité. Et trouver de lui-même de quoi s'occuper. Un pas de plus vers l'autonomie.

Partie 4

L'aider à s'épanouir

ÉLEVER UN ENFANT est déjà une mission en soit. Mais lorsque l'enfant est plus que dynamique, peu organisé, impulsif, dans la lune, cela devient une « super » mission qui exige une organisation très claire, des règles de vie très précises, beaucoup d'encouragements, une bonne dose de patience et des nerfs d'acier.

Certes, vous ne modifierez jamais radicalement le comportement de votre enfant. Il n'existe aucune solution « miracle » pour le rendre calme et organisé, car cela n'est tout simplement pas inscrit dans son tempérament. S'acharner dans cette optique serait courir droit à l'échec. Mieux vaut l'accepter tel qu'il est. Par contre, vous pouvez l'aider à mieux gérer ses débordements, à se prendre peu à peu en charge, à développer son autonomie, à mettre en valeur ses capacités et ses atouts. Ainsi, il parviendra au fil du temps à masquer ses difficultés, à apprendre à vivre avec et à moins en souffrir.

Dans l'éducation de votre enfant, n'oubliez pas que le contexte joue beaucoup pour accentuer ses troubles ou au contraire les apaiser. Plus il se sentira valorisé et reconnu pour ses qualités, mieux il se portera.

À chacun de trouver les moyens et les stratégies éducatives qui vont être les plus efficaces et épanouissantes pour son enfant. Voici celles qui ont fait preuve d'efficacité dans bon nombre de cas.

69 DONNEZ-LUI UN CADRE QUI LE RASSURE ET LE STRUCTURE

Comme tous les enfants mais encore plus que d'autres du fait de son instabilité, le vôtre a besoin de routine, de régularité dans sa vie, d'un cadre précis qui le rassure et le structure. Ce cadre l'aide à se rassembler, à s'organiser et à se stabiliser : dès qu'il dépasse les bornes, il rencontre une limite qui va l'aider à se calmer, à patienter. Non, on n'allume pas la télé à tort et à travers, mais on attend l'heure permise. Non, on n'ouvre pas le frigo quand on veut mais on mange à l'heure dite. Oui, on attend son tour avant de parler et on ne coupe pas systématiquement la parole aux autres…

La vie est ainsi faite d'un ensemble de petites balises, de codes à respecter qui évoluent avec l'âge de l'enfant. Grâce à ce cadre et cette routine quotidienne, il acquiert les bons réflexes et gagne peu à peu en autonomie.

L'idée en +

Faites évoluer les règles que vous fixez avec l'âge de votre enfant. Cela paraît évident mais mieux vaut le rappeler au cas où…

Mes conseils

➔ Fixez des règles précises et réalistes. Pour les rendre encore plus concrètes, écrivez-les sur un tableau dans un endroit bien visible de la maison (sa chambre, la cuisine…).

➔ Quand certains réflexes sont acquis, développez-en de nouveaux en imposant une nouvelle règle à respecter. Il se brosse désormais les dents tous les matins sans que vous ayez à le lui redire tous les jours ? Demandez-lui maintenant de faire son lit…

70 APPRENEZ-LUI À S'ORGANISER

Faire les choses dans l'ordre et à fond est souvent difficile pour un enfant qui tient mal son attention ou se disperse trop vite. Mieux vaut donc qu'il réalise bien une seule chose à la fois que mal deux ou trois. Cela impose de découper les tâches à effectuer en petites séquences plus faciles à mémoriser et à effectuer l'une après l'autre.

Dire par exemple : « Range ta chambre » peut lui sembler insurmontable surtout s'il y a des jouets partout. Commencez par lui demander de ranger ses poupées ou ses petites voitures. Quand c'est fait, félicitez-le et dites-lui de passer au rangement des peluches…

Cela est valable pour les plus grands aussi. Au lieu d'annoncer : « Va dans ta chambre faire tes devoirs », regardez le cahier de textes avec lui. Puis dites-lui : « Fais ton exercice de maths et reviens me voir. » Quand c'est fait, dites-lui : « Maintenant passe à la conjugaison », etc. Tout ira beaucoup plus vite de la sorte, sera mieux fait et tout le monde satisfait ! Au besoin, vous pouvez marquer sur

un tableau l'emploi du temps de la journée, avec toutes les tâches à effectuer et le temps à y accorder.

Il est important de toujours l'inciter à finir une activité avant de passer à une autre. Cela permet de contrebalancer sa tendance à bâcler ou à laisser les choses inachevées.

Mes conseils

➔ Soyez concret et précis dans vos demandes.

➔ Lorsque vous parlez à votre enfant, captez son attention en lui demandant de vous regarder dans les yeux.

➔ Faites-lui répéter vos instructions.

➔ Attendez qu'une chose soit faite correctement avant de passer à la consigne suivante.

➔ Découpez autant que possible les tâches à effectuer en petites séquences plus simples à réaliser.

➔ Au besoin, écrivez-les sur un tableau pour que l'enfant puisse encore mieux se repérer dans les tâches à accomplir.

71 AIDEZ-LE À RÉSOUDRE SES SOUCIS

L'idée en +

Félicitez votre enfant pour ses succès. Cela le rassure et l'encourage à surmonter d'autres difficultés.

Faites participer l'enfant à la résolution des situations qui le mettent en difficulté. Plutôt que de subir les choses de façon passive, de rester dans l'agitation et se faire punir, cela lui permet d'adopter une attitude plus constructive. Réfléchissez avec lui sur les moments de la journée qui peuvent poser problème et élaborez des solutions ensemble.

Il n'arrive pas à se mettre en rang pour monter en classe ? Demandez-lui de se trouver un ami calme à qui donner la main. Il a du mal à se faire des copains car il s'excite trop ? Proposez-lui d'inviter un camarade à la maison pour y jouer dans un cadre plus tranquille que dans la cour de récré. Il est infernal dès que vous partez en courses avec lui ? Donnez-lui de petites responsabilités (écrire la liste de courses, arpenter les rayons pour trouver tel ou tel produit…).

La discussion et l'élaboration de stratégies permettent de prendre un peu de distance et d'adopter une attitude active et positive. L'enfant se sent un peu moins « victime » de la situation puisque, désormais, il a son mot à dire. Cela l'amène à se responsabiliser, à réfléchir et à mettre en mots ses difficultés.

Mes conseils

➔ Régulièrement, faites le point avec votre enfant sur les situations qui le mettent en difficulté.

➔ Incitez-le à verbaliser, à s'exprimer, à s'expliquer.

➔ Réfléchissez ensemble à des stratégies et des solutions concrètes à adopter dans le quotidien.

➔ À chaque fois que cela est possible, donnez-lui de petites responsabilités qui le valorisent.

72 DONNEZ-LUI LES CLÉS POUR MAÎTRISER SON IMPULSIVITÉ

Mission difficile, mais ne partez pas battu d'avance ! Beaucoup d'enfants ont tendance à agir avant de réfléchir et parfois à le regretter amèrement. Mais lorsque les règles de vie sont précises et régulièrement rappelées, ils apprennent peu à peu qu'ils ne peuvent pas faire n'importe quoi n'importe comment et dès que ça leur passe par la tête.

Votre enfant a plus de mal que d'autres ? Redoublez de vigilance dans l'organisation de sa journée, avec des horaires fixés pour faire telle

L'idée en +

Instaurez une routine quotidienne qui encadre votre enfant et limite les imprévus difficiles à gérer.
Rappelez-lui toujours de réfléchir avant d'agir.

ou telle activité (se lever, manger, faire ses devoirs et se coucher à heures fixes…).

Aménagez-lui un environnement aussi calme et prévisible que possible, ce qui limite les sources d'excitation ou d'anxiété (pas d'émissions violentes à la télévision, pas de jeux vidéo en excès…). Si un changement dans la routine quotidienne doit intervenir (un voyage, un déménagement, un changement de baby-sitter), faites en sorte de le prévenir à temps pour qu'il ne se trouve pas désemparé. Aidez-le à bien gérer la transition en lui expliquant la situation.

Vous pouvez aussi tenter de lui inculquer quelques techniques de contrôle mental comme le bon vieux conseil de « Tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler » ou de dire « Stop » dans sa tête pour réfléchir avant d'agir. Incitez-le à bien « mûrir » sa réponse avant de lever le doigt en classe. S'il éprouve sans cesse le besoin de se lever, demandez-lui de le faire toujours dans une intention précise et utile (pour rendre service à la maîtresse par exemple).

Donnez l'exemple !

Évitez de vous mettre en colère ou de vous emporter trop facilement devant votre enfant si vous souhaitez qu'il apprenne peu à peu à prendre du recul.
Restez constant dans vos exigences. Les règles doivent être valables une fois pour toutes et pas changées au gré des situations ou des humeurs des uns et des autres. Si un jour vous vous fâchez pour la moindre chose et que le lendemain vous laissez tout passer, il y a fort à parier que tout le monde perde ses repères, à commencer par votre enfant.

73 FAITES-LUI DE NOMBREUX COMPLIMENTS

L'idée en +

N'oubliez pas que chaque remarque positive fait avancer votre enfant.

Lui faire des compliments, à lui qui bouge tout le temps, fait trop de bruit, rapporte des mauvaises notes, casse tout et embête en permanence son petit frère ou sa grande sœur? On aurait plutôt tendance à le punir, à le critiquer, à lui asséner des reproches. C'est pourtant bien là le problème. À force, on finit par tout voir en noir, par passer son temps à crier et à s'énerver et parfois même à s'acharner sur lui dans l'espoir de le faire changer. Mais il faut bien le reconnaître… tout cela ne sert pas à grand-chose. Si ce n'est à envenimer la situation, à vous mettre les nerfs en pelote, à pourrir la relation et à faire un petit malheureux. Tout le temps puni, jamais valorisé, enfoncé dans ce qui va mal.

Certes, tout n'est pas rose, mais votre enfant a forcément lui aussi des bons côtés, des choses qu'il fait bien, des petits progrès en cours. Apprenez à les reconnaître et à mettre l'accent dessus. Plus vous les valoriserez, plus il aura tendance à persévérer et à vouloir vous faire plaisir.

Les psys estiment qu'il faut cinq remarques positives pour contrecarrer une critique! Il y a donc fort à faire… Mais en observant bien votre enfant, vous trouverez des occasions, même minimes, pour le complimenter. Tiens, il a mis ses habits au sale ce soir… Ah! il a copié impeccablement ses devoirs aujourd'hui… Bravo, il a joué un peu tranquillement dans sa chambre… Félicitez-le,

montrez-lui que vous êtes sensible à tous ses efforts, il aura à cœur de recommencer.

Mes conseils

➔ Complimentez-le tous les jours pour ses progrès et ses efforts. Dites-lui à quel point cela vous fait plaisir.

➔ Encouragez-le à continuer sur cette voie.

Des petites phrases « magiques »

« Je suis fier de toi », « Continue, c'est de mieux en mieux », « Tu grandis vraiment bien », « En faisant cela, tu me fais très plaisir »… Mine de rien, ces petites phrases distillent la joie de vivre et le motivent pour progresser. Ayez toujours à l'esprit que la motivation et l'estime de soi sont deux leviers essentiels pour que votre enfant aille de mieux en mieux.

74 FAITES RÉGULIÈREMENT LE BILAN DE SES PROGRÈS

La relation avec votre enfant peut vite devenir frustrante et conflictuelle, tant vous avez le sentiment de devoir le reprendre, le surveiller, le mettre en garde, le punir. Certes, il a besoin de savoir clairement quand il dépasse les bornes, mais à force de l'avoir toujours à l'œil dans l'idée de prévenir ou réparer les dégâts, on en oublie de voir ses comportements positifs.

Lui aussi d'ailleurs, finit par endosser complètement le rôle du « trublion » et par oublier qu'il est capable de faire plaisir. Il s'attend à la punition, il la provoque même souvent, comme si c'était devenu son mode relationnel. Ne laissez pas s'installer la surenchère car, en la matière, il aura peut-être le dernier mot et réussira à vous faire craquer…

Insister sur les progrès, les comportements positifs, les moments de plaisir, les réussites est tout aussi important que de souligner ou de sanctionner les comportements inadmissibles.

Mes conseils

➔ Faites une pause au calme avec votre enfant en fin de journée, rien que pour le plaisir d'être avec lui.

➔ Profitez de ce moment d'intimité pour revoir à deux tous les moments positifs de sa journée, en insistant sur ce qu'il a bien fait, bien réussi.

➔ Confrontez vos avis : donnez le vôtre, laissez-le réfléchir de son côté. Souvent, lui-même se dévalorise et a du mal à positiver. Raison de plus pour répéter cet exercice !

➔ En fin de semaine, faites un bilan de son travail scolaire. Valorisez ses bonnes notes, mettez l'accent sur ses progrès. Demandez-lui pourquoi il a moins bien réussi certains exercices et cherchez ensemble les moyens pour qu'il progresse.

Voyez-le sous ses bons côtés

Méthode Coué ou pas, positiver permet de sortir de l'impasse relationnelle.
Les spécialistes conseillent d'ailleurs de transformer les adjectifs négatifs concernant l'enfant en qualités, ce qui permet de le voir sous un autre angle.

- Ainsi, d'hyperactif, il devient au choix énergique, téméraire, sportif.
- D'impulsif il devient vif, expressif, rapide, entreprenant, débrouillard.
- De tête en l'air il se transforme en imaginatif, créatif, intuitif.
- Et plutôt que de le qualifier de colérique ou têtu, on dira qu'il a un tempérament bien trempé…

75 RECHERCHEZ AVANT TOUT LE PLAISIR D'ÊTRE ENSEMBLE

Le plaisir est un soin à part entière, à ne négliger sous aucun prétexte. Un « traitement » sans effet secondaire, ni contre-indication et qui marche à tous les coups ! Les neurobiologistes l'ont démontré : la sensation de plaisir augmente la sécrétion et favorise la circulation des neuro-médiateurs dans le cerveau. Il dope la libération de dopamine, cette molécule chimique nécessaire au maintien de l'attention et de la concentration.

Alors, n'hésitez pas. Recherchez toutes les occasions de plaisir partagé en famille : un jeu de société, une partie de cartes, un film regardé ensemble à la télé, une sortie en forêt, l'histoire du soir, le câlin avant de se coucher… Abreuvez votre enfant de moments de plaisir dans le but de le rendre gai et heureux.

L'idée en +

Encouragez ses passions, valorisez ses talents. Poussez-le vers des activités qui lui font plaisir, tout en leur donnant un cadre constructif (par exemple un sport encadré plutôt que des courses folles dans l'appartement, une chorale plutôt que des chants à tue-tête dans le salon…).

76 LE SYSTÈME « BONS POINTS », ÇA MARCHE !

L'idée en +

Ne menacez pas de « reprendre » les bons points dans l'idée de punir. Ce qui est acquis est acquis !

Avant, à l'école, les enfants pouvaient collectionner les bons points. Au bout de dix bons points, ils avaient droit à une image. Et tous ne pensaient qu'à une chose : en récolter le plus possible pour les rapporter à la maison, ce qui faisait plaisir à maman. Trop simpliste ? Pas si sûr, car ce système de récompense a le mérite d'être très concret, ce qui marche bien chez les enfants agités et dispersés.

Plus que d'autres, ils ont besoin d'être sans cesse valorisés et renforcés dans leurs comportements positifs pour que ceux-ci deviennent peu à peu la routine. L'enfant comprend que lorsqu'il respecte les règles, il a le droit à une récompense immédiate et bien visible. Un bon point, un autocollant, une gommette, un jeton, une carte chez les plus jeunes (jusqu'à 8-9 ans), des points qui s'additionnent pour les plus grands… Tant de jetons ou de points (par exemple dix) donnent le droit à un « privilège » ou une « surprise » (une sortie au cinéma, un petit cadeau, une glace en sortant de l'école…). On parie que cela va l'inciter à se mettre en quatre pour y arriver ?

Mes conseils

➔ Déterminez précisément trois comportements cibles très concrets qui donnent droit à une récompense, au choix ceux qui vous semblent prioritaires avec votre enfant : par exemple, manger sans embêter ses frères et sœurs, faire ses devoirs dans le temps imparti, éteindre la télé quand vous le demandez… Ces comportements cibles peuvent évoluer au cours du temps.

➔ Soyez constant dans votre attitude : donnez systématiquement la récompense si elle est méritée, même s'il a fait des bêtises par ailleurs. Ce qui compte, c'est de souligner les efforts, pas les échecs.

77 QUAND CELA S'IMPOSE, PUNISSEZ-LE SANS ATTENDRE

Le sujet de la punition est plus délicat qu'il n'y paraît : d'un côté, il faut savoir réagir quand l'enfant dépasse les bornes ou enfreint certaines règles non discutables. De l'autre, personne n'étant parfait, il faut bien lui laisser une marge d'erreur. A fortiori avec un petit turbulent ou impulsif, qui a vite fait d'accumuler les bêtises, parfois même sans y prêter attention !

La punition est donc à manier avec discernement… à condition de garder ses nerfs pour le faire ! L'erreur serait de tomber dans l'engrenage de la sanction à tout va, qui n'a

donc plus beaucoup de sens. Punir une fois, cela marque l'enfant, mais dix fois, cela risque au mieux de lui passer complètement au-dessus de la tête, au pire, de le casser.

Pourtant quand la punition s'impose, il ne faut pas non plus hésiter à la donner. Et pour qu'elle soit efficace, il faut le faire tout de suite, sans tergiverser. L'enfant réagit beaucoup mieux lorsque son comportement inacceptable est stoppé sans attendre. Cela évite que les choses ne s'enveniment, que la colère monte ou que l'hyperexcitation ne devienne ingérable.

L'idée en +

Si vous sanctionnez sans délai, « pris sur le fait », l'enfant ne pourra pas discuter ni vous contredire, vous aurez donc le dernier mot.

Plus que tout autre, les enfants agités vivent dans l'instant présent : si la sanction tombe le soir, quand papa rentre du travail, par exemple, ils ne feront déjà plus le lien avec ce qu'ils auront fait de « mal » deux ou trois heures plus tôt. Autant dire que la punition a toutes les chances d'être mal comprise et vécue sur le mode de l'injustice !

Mes conseils

➔ Établissez une liste des comportements que vous ne tolérerez pas et des règles qu'il ne convient pas d'enfreindre.

➔ Discutez-en avec votre enfant pour qu'il puisse se les approprier.

➔ Si la situation se présente, sanctionnez immédiatement le ou les comportements que vous jugez inadmissibles. C'est la condition pour que l'enfant fasse le lien entre la punition et sa « bêtise » et comprenne qu'il ne faut plus recommencer.

78 OPTEZ POUR DES PUNITIONS CLAIRES, SIMPLES ET QUI ONT DU SENS

Choisissez des punitions applicables très facilement : mieux vaut priver de jeux vidéo pour un soir que pour un mois. Si les punitions s'éternisent, elles perdent de leur valeur et risquent de s'accumuler. Résultat : l'enfant est privé de tout, vous avez « grillé » toutes vos cartouches et son comportement reste… inchangé.

La punition doit avoir du sens, pour que l'enfant comprenne bien la relation de cause à effet : s'il inonde systématiquement le carrelage en prenant son bain, il doit éponger ; s'il refuse d'éteindre la télé à l'heure dite, il n'aura pas le droit de regarder son émission préférée le soir même ; s'il insulte sa sœur, il sera mis à l'écart dans une autre pièce ; s'il l'empêche de faire ses devoirs tranquillement, il ne pourra pas jouer avec elle après dîner…

Évitez les sanctions corporelles type fessées ou coups qui reflètent davantage l'exaspération ou la colère de l'adulte.

De même, évitez les menaces gratuites et que vous aurez du mal à mettre en application (« Tu seras puni de goûter d'anniversaire si tu ne m'obéis pas » ; « tu seras privé

d'ordinateur jusqu'à la fin de l'année si tu ne travailles pas plus », etc.).

Mes conseils

➔ Sanctionnez de façon modérée. Les punitions doivent être de courte durée et toujours en rapport avec la « bêtise » qui les provoque.

➔ Gardez votre calme et votre modération. La sanction ne doit pas refléter votre exaspération, mais plutôt votre détermination à ne pas accepter certains débordements.

79 QUAND PAPA DIT NON, MAMAN PENSE LA MÊME CHOSE (ET VICE VERSA)

L'idée en +

Ayez une discussion de couple pour établir les règles d'un commun accord.

Lorsque les parents vivent en couple, les règles et le cadre de vie doivent être élaborés et mis en œuvre à deux. Si l'un est plus sévère que l'autre, si la mère interdit alors que le père autorise, si le père prive tandis que la mère donne dès qu'il a le dos tourné, il est certain que l'enfant va jouer de cette situation pas très claire et la tourner en sa faveur. Il cherchera toujours à faire céder l'un ou l'autre pour arriver à ses fins.

Cette situation d'autorité un peu floue ne peut qu'aggraver sa tendance à l'agitation et à la dispersion. Pour se sentir en sécurité, l'enfant a besoin d'un cadre de vie et de règles clairement définies.

Mes conseils

➔ Si vous n'êtes pas d'accord avec votre conjoint, évitez soigneusement de le faire savoir devant votre enfant. De même, ne discréditez pas les décisions qu'il prend devant lui.

➔ Parlez-en en tête à tête pour trouver une entente entre adultes.

80 METTEZ-LE À L'ÉCART POUR QU'IL SE CALME

Il vous exaspère, il n'écoute pas, il s'énerve, pique une colère ? Dans toutes ces situations à la limite de l'explosion, mieux vaut couper net à la surenchère en ayant recours à la bonne vieille méthode de la mise à l'écart. Dites à l'enfant d'aller se calmer dans sa chambre ou encore mieux dans un endroit neutre : le couloir ou l'entrée par exemple (mais pas la cave, le sous-sol, le « coin » ou tout autre endroit sombre ou exigu qui pourrait l'angoisser ou l'humilier).

Cet endroit déterminé à l'avance est identifié comme celui du « retour au calme », un lieu où il va passer seul quelques instants pour pouvoir se ressaisir. Quand on y envoie l'enfant, cela permet de désamorcer plus d'une situation de crise sans que le ton ne monte, que les paroles blessantes ne fusent ou que la fessée ne tombe.

L'idée en +

Ne laissez pas s'éterniser ce retour au calme : quelques minutes sont souvent suffisantes, surtout si l'enfant est petit.

Cette mise à l'écart offre à tous, y compris aux parents, la possibilité de souffler un bon coup et d'envisager plus sereinement la situation…

Pour que l'enfant accepte ce retour au calme, il faut l'accompagner d'une explication. Par exemple : « Tu n'arrêtes pas de me couper la parole quand je parle à ton frère, alors je te mets dans ton endroit calme pour que je puisse terminer ma conversation tranquillement sans avoir à te crier dessus en permanence » ; ou encore : « Cela fait trois fois que tu refuses de m'obéir donc je te mets à l'écart pour que tu puisses enfin comprendre que je suis en colère » ; etc.

Mes conseils

➔ Comme pour les punitions, déterminez à l'avance les situations récurrentes qui feront l'objet d'un retour au calme (par exemple, les colères, les refus d'obéir, les bagarres avec les frères et sœurs…).

➔ Il n'a pas le droit de négocier le temps de ce retour au calme. S'il sait lire l'heure, indiquez-lui à quel moment il pourra revenir au sein de la famille. S'il est petit, optez pour le système du sablier qui rend l'écoulement du temps plus concret.

➔ N'acceptez pas qu'il quitte son lieu calme avant d'avoir fait le silence pendant quelque temps.

Lorsque le retour au calme n'est pas possible

Certains enfants n'arrivent pas à retrouver le calme dans un endroit neutre. Ils continuent de trépigner, de s'énerver, de hurler dans leur coin. Dans ce cas, mieux vaut adopter une autre stratégie, plus active.

- Les envoyer se calmer à l'extérieur en shootant dans un ballon de foot ou en courant dans le jardin.
- Leur permettre de se défouler dans la chambre en tapant sur un punching-ball ou en déchirant en mille morceaux un vieux tas de papier journal par exemple.

81 PRENEZ SOIN DE VOUS

Élever un enfant difficile n'est pas de tout repos. Il faut beaucoup de patience, de diplomatie, d'autorité, de calme, de disponibilité. Pour récolter de petits progrès qui sont parfois bien longs à venir… Mais qui existent ! Pour ne

pas tomber dans la frustration, pour être capable de garder son sang-froid, faites des pauses. N'ayez aucun état d'âme à vous faire aider par votre conjoint bien sûr, mais aussi par des personnes extérieures à la famille : une baby-sitter pour les sorties au parc ou les trajets à droite et à gauche, une étudiante pour faire office de répétitrice le soir…

L'aide peut aussi venir d'un psychologue, d'un psychothérapeute ou d'une association de parents confrontés aux mêmes soucis éducatifs que soi. La culpabilité, le doute, parfois même la rancœur, la tristesse ou la dépression peuvent être présents. On a forcément tendance, même si on ne veut pas trop se l'avouer, à comparer son enfant aux autres. Et il se trouvera forcément des personnes mal intentionnées pour vous faire comprendre qu'il est franchement très mal élevé… Pour gérer toutes ces situations délicates, il peut être utile de consulter un professionnel.

L'idée en +

Confiez de temps en temps votre enfant à une baby-sitter et prenez du temps pour vous (sorties, activités sportives ou manuelles, etc.).

Mes conseils

➔ N'hésitez pas à vous faire aider par une tierce personne, surtout si vous vous sentez fatigué ou au bord de la crise de nerfs.

➔ Quelques séances de psychothérapie peuvent être utiles pour exposer vos sentiments personnels, clarifier la

situation et repartir avec de bons conseils qui vous aideront à mieux la gérer.

➔ Rapprochez-vous d'une association de parents pour y trouver de l'information, de l'écoute et du soutien (voir Carnet d'adresses, p. 191).

82 PASSEZ DU TEMPS AVEC SES FRÈRES ET SŒURS

Certes, votre enfant vous accapare beaucoup, mais ce n'est pas une raison pour en oublier ses frères et sœurs. À défaut, ils pourraient vite se sentir victimes de la situation avec l'impression qu'on s'occupe plus de « lui » et moins d'eux. Ou ressentir comme envahissantes l'activité débordante, les colères et l'agitation de leur frère ou de leur sœur.

Discuter avec eux des soucis que vous rencontrez permet souvent d'apaiser l'ambiance : expliquez-leur que certains enfants ont plus de mal que d'autres à surmonter leur impulsivité, leur tendance à faire du bruit ou à courir partout, mais que peu à peu, avec de l'aide, ils peuvent eux aussi y arriver. Évitez en revanche de lui donner un statut à part ou de l'excuser d'avance, ce qui ne ferait qu'attiser les rancœurs.

Pensez à intervenir le plus tôt possible dans les disputes pour rétablir l'ordre et ne pas laisser les choses s'envenimer. Prévoyez des sanctions claires si votre enfant casse

les jouets de ses frères et sœurs ou met leur chambre sens dessus dessous : il doit ranger, réparer ou même rembourser avec son argent de poche les dégâts occasionnés. De cette façon, vous ne laissez pas le sentiment d'injustice s'installer au sein de la fratrie.

S'ils partagent la même chambre, aménagez-leur deux univers séparés, avec des tiroirs ou armoires qui ferment à clé où chacun enferme ses objets les plus personnels. Cela évitera bon nombre de disputes.

L'idée en +

Réservez-vous des moments dans la journée ou dans la semaine à passer seul à seul avec chacun de vos enfants.

Enfin, valorisez chacun de vos enfants pour ses qualités. Ils sont tous différents et uniques et c'est ce qui fait leur intérêt. Par contre, évitez de les comparer entre eux.

Mes conseils

➔ Établissez des règles valables pour tous vos enfants, ce qui évite les crises de jalousie.

➔ Ne les comparez pas entre eux et valorisez leurs qualités respectives.

83 DIALOGUEZ AVEC SON MAÎTRE OU SA MAÎTRESSE

L'idée en +

Dialoguez le plus possible avec son enseignant en le rencontrant régulièrement tout au long de l'année.

Attention, zone à risques : l'école est un sujet bien sensible, tant les troubles de l'enfant risquent d'y être exacerbés. On lui demande d'être calme, attentif, organisé, lui qui tient difficilement en place et a du mal à rester concentré pendant de longs moments. Se retrouver dans une classe avec trente autres enfants, avec toutes les occasions de distractions que cela implique, accentue encore ses tendances à l'agitation et à l'impulsivité. S'ajoute à cela l'atmosphère souvent très animée de la cour de récréation et l'ambiance bruyante et désordonnée de la cantine.

Certains enseignants, au courant des troubles de type TDAH repèrent assez vite les enfants concernés et sont parfois les premiers à alerter les parents. Ils peuvent alors accepter d'adapter leur pédagogie en mettant par exemple en place de petits contrats avec l'enfant qui lui fixent des objectifs personnalisés en matière de discipline, d'apprentissage, d'autonomie, etc.

Mais ce n'est pas toujours le cas : l'enseignant peut aussi mettre les troubles sur le compte de la mauvaise volonté, voire insinuer un manque d'autorité chez les parents… Les punitions risquent alors de pleuvoir, avec une incompréhension de part et d'autre et une souffrance de l'enfant.

Mes conseils

➔ Mettez l'enseignant au courant des difficultés de votre enfant, tenez-le informé de son suivi éventuel (orthophonie, psychomotricité, suivi psychologique, etc.).

➔ Écoutez son avis, notamment en matière de troubles des apprentissages afin de mettre en œuvre une rééducation si elle se révèle nécessaire.

➔ Montrez-vous participatif, collaborez avec lui pour trouver les aménagements qui pourraient être les plus bénéfiques (carnet de liaison, contrat avec l'enfant, permission de se déplacer en classe pour rendre service, contrôle du cartable, fiche de suivi des devoirs contresignée par les parents…).

Des aides spécifiques

Si une intégration scolaire normale semble difficile, il ne faut pas hésiter à demander des aménagements tels que :

- L'aide du Rased (Réseau d'aide spécialisée pour enfants en difficulté). Composé du psychologue scolaire, d'enseignants spécialisés et de rééducateurs, ce réseau s'occupe des enfants en petits groupes ou en individuel pendant une partie du temps scolaire afin de compléter les acquisitions qui ne peuvent pas être faites en classe.
- Un PPS (Projet personnalisé de scolarisation) élaboré en relation avec la MDPH (Maison départementale des personnes handicapées). Celui-ci précise les aides et aménagements nécessaires afin que l'enfant puisse réussir au mieux sa scolarité, selon ses besoins spécifiques : aménagement du temps scolaire ou des conditions d'examen, accompagnement humain (auxiliaire de vie scolaire), orientation vers un dispositif adapté (CLIS ou UPI)…

Partie 5

Se faire aider des bons spécialistes

Vous avez beau être un « super » parent, vous ne pouvez pas tout ! Dans certains cas, il devient nécessaire de prendre un avis médical pour mieux comprendre les causes de l'agitation ou de l'inattention de son enfant. Des solutions adaptées existent, qui peuvent être de l'ordre médical ou psychologique. Encore faut-il savoir vers qui s'orienter pour préciser exactement l'origine du trouble.

84 CONSULTEZ VOTRE PÉDIATRE

Avant l'âge de 6-7 ans, on ne peut pas attendre d'un enfant qu'il tienne sagement en place et puisse se concentrer longtemps. Mais les choses devraient commencer à changer à partir de l'entrée au CP. Vous avez beau tout mettre en œuvre pour l'aider, votre enfant continue d'avoir un comportement brouillon, impulsif, agité ? Certes, certains enfants sont moins mûrs que d'autres ou sont normalement plus actifs, remuants, toniques, entreprenants. Mais d'autres peuvent souffrir de troubles physiques ou psychiques les empêchant de se « poser » et de se concentrer correctement. Ne pensez donc pas que tout va forcément s'arranger avec l'âge. Mieux vaut prendre l'avis du pédiatre

qui suit votre enfant, le connaît bien et connaît bien son contexte familial.

Il sera à même d'établir un premier diagnostic et de vous orienter vers des spécialistes s'il l'estime nécessaire : ophtalmologue, ORL, pédopsychiatre, psychologue, psychomotricienne, orthophoniste. Il peut aussi vous adresser au Centre médico-psychologique (CMP) de votre ville ou encore à un service de pédopsychiatre à l'hôpital pour des bilans plus approfondis.

Enfin (et ce n'est pas anecdotique !), n'hésitez pas à lui demander un traitement vermifuge contre les oxyures. Ces parasites intestinaux s'attrapent très couramment au bac à sable et provoquent deux choses : des démangeaisons au niveau de l'anus et une forte agitation de l'enfant. L'enfant se tortille comme un ver (ce n'est pas une blague !).

L'idée en +

Ne pensez pas que l'agitation ou l'inattention de votre enfant va forcément s'arranger avec l'âge.

Mon conseil

➔ Prenez l'avis de votre pédiatre qui réalisera un premier bilan et pourra vous orienter vers les bons spécialistes si cela se révèle nécessaire.

85 FAITES CONTRÔLER SA VUE

On ne pense pas forcément à associer les difficultés de concentration à la fatigue visuelle que peut engendrer un problème oculaire passé jusqu'alors inaperçu. Les troubles de la réfraction sont pourtant très répandus puisqu'ils touchent 20 % de la population. Ils se développent dans l'enfance et provoquent une baisse de l'acuité visuelle. C'est le rôle du pédiatre ou du médecin généraliste de contrôler régulièrement la vue de l'enfant et de l'envoyer au besoin chez un ophtalmologue pour un examen plus approfondi.

Pensez à demander un avis médical si votre enfant se plaint souvent de maux de tête, de voir flou de loin, d'avoir les yeux qui picotent et se fatiguent. De même, si vous constatez qu'il a du mal à lire et confond certaines lettres. Il peut s'agir de myopie (vision floue de loin), d'astigmatisme (déformation des images, vision floue, confusion de lettres, fatigue visuelle) ou encore d'hypermétropie (fatigue à la lecture, tendance à voir double, céphalée).

Mes conseils

➔ Ne négligez pas les troubles de la vision et la fatigue visuelle. Ils peuvent provoquer une plus grande fatigabilité de l'enfant, un « décrochage » plus rapide en classe et même une agitation.

➔ S'il doit porter des lunettes, ne pensez pas que ses yeux ne vont plus faire d'effort et que cela risque d'aggraver ses

problèmes de vue. Bien au contraire, la correction rétablit une vision correcte, ce qui ne peut que l'aider dans ses apprentissages et pour sa concentration.

Des yeux plus « souples » pour mieux se concentrer

Les ophtalmologues et les opticiens ne sont pas les seuls spécialistes de la vision. Il existe une troisième profession, peu connue en France : les orthoptistes. Ils effectuent des séances de rééducation de la vision, une sorte de « kiné » des yeux, importante en cas de strabisme ou de troubles de la convergence. Ces séances peuvent être indiquées seules ou en complément du port de lunettes. Elles sont prescrites par le médecin généraliste, le pédiatre ou l'ophtalmologue et remboursées par la Sécurité sociale.
La prise en charge orthoptique peut apporter un grand soulagement aux enfants qui souffrent de maux de tête fréquents, de fatigue visuelle, de troubles des apprentissages (dyslexie, dyspraxie) et de la concentration. Elle permet de redonner de la souplesse aux muscles oculomoteurs, facilitant ainsi la lecture et le maintien de l'attention.

86 AU MOINDRE DOUTE, FAITES TESTER SON AUDITION

Suite à des infections ORL à répétition, l'enfant peut tout à fait perdre une partie de ses capacités à bien entendre. Cette réalité est loin d'être anecdotique, puisque près de 20 % des enfants présentent une otite séreuse durable dans les cinq premières années de la vie, altérant leur audition de façon plus ou moins prolongée.

Cette baisse de l'audition peut passer inaperçue car elle n'est pas brutale et complète, et se manifeste plutôt par des troubles du comportement et des apprentissages : colère, agressivité, difficultés à se faire des amis, comportement « pot de colle », retard scolaire, tendance à être « dans la lune » peuvent tout à fait signaler une difficulté auditive. Difficile pourtant de faire la relation de cause à effet, car l'enfant se plaint rarement de mal entendre.

Mon conseil

➔ Préoccupez-vous de la santé de ses oreilles, surtout si votre enfant présente souvent des infections de type otites à répétition. Au moindre doute, parlez avec votre pédiatre. Il pourra vous orienter vers un médecin ORL pour effectuer des bilans auditifs et proposer une prise en charge spécifique.

87 AYEZ LE RÉFLEXE « MICRONUTRITION »

L'idée en +

Surveillez particulièrement le zinc, le fer, le magnésium et les acides gras oméga 3. Ils sont essentiels au bon développement de votre enfant.

On pourrait penser qu'en cuisinant le plus équilibré possible, on apporte à son enfant tout ce dont il a besoin pour grandir en bonne santé. C'est certes vrai dans les grandes lignes. Mais dès qu'on se heurte à des problèmes de santé chroniques tels la vulnérabilité au stress, la fatigue ou encore les troubles de la concentration et l'agitation, il faut creuser un peu la question. Votre enfant ne manque-t-il pas tout simplement de vitamines, de minéraux ou d'oligo-éléments ? Une interrogation bien légitime, sachant que de nombreux micronutriments sont indispensables à la sécrétion des neuromédiateurs et au fonctionnement optimal du cerveau. Des études récentes concluent qu'une insuffisance d'apport en zinc, en fer et en acides gras oméga 3 notamment, peut favoriser l'expression de troubles de type TDAH.

Votre enfant est-il concerné ? La consultation d'un spécialiste en micronutrition vous aidera à y voir plus clair. Les médecins, souvent des généralistes ou des nutritionnistes formés en plus à l'approche micronutritionnelle (traitement par les vitamines et minéraux), s'intéressent avant tout à l'alimentation du patient et à l'impact qu'elle peut avoir sur sa santé. Lors de la consultation, leurs questions sont très concrètes : Votre enfant a-t-il un terrain allergique ? Présente-t-il des intolérances à certains aliments

(gluten, lait…) ? Est-il souvent fatigué ? A-t-il tendance à faire de l'hypoglycémie ?

Pour affiner son diagnostic, le médecin peut prescrire certains bilans biologiques (dosage du fer, du magnésium, du zinc, des oméga 3 dans le sang). Attention toutefois, ces analyses ne sont pas toutes remboursées. La consultation aboutit à des conseils nutritionnels personnalisés. Et quand cela se révèle nécessaire, le médecin prescrit une supplémentation spécifique et individualisée en vitamines et minéraux destinée à venir combler en finesse les manques identifiés.

Mes conseils

➔ Avant de vous lancer dans des traitements plus « lourds », demandez l'avis d'un spécialiste en micronutrition. Votre enfant est peut-être tout simplement carencé en certaines vitamines et minéraux indispensables au bon fonctionnement cérébral et nerveux.

➔ Cette approche micronutritionnelle peut être également complémentaire des traitements spécifiquement prescrits en cas de TDAH.

88 DEMANDEZ UN DOSAGE DU FER

L'idée en +

Soyez d'autant plus vigilant aux risques de carence en fer si votre enfant est né prématuré.

Aujourd'hui, face à un enfant agité, impulsif, inattentif, les médecins ne devraient plus passer à côté d'un simple bilan biologique, celui qui consiste à doser la ferritine dans le sang (protéine qui permet d'apprécier les réserves du fer dans l'organisme).

Le fer est impliqué dans de nombreux processus biochimiques, dont la sécrétion de la dopamine. Ce neurotransmetteur stimule au niveau du cerveau les zones responsables de la concentration, du sens de l'organisation, de la motivation et du contrôle des mouvements. Une carence en fer peut également engendrer des troubles de l'apprentissage ainsi que des troubles du sommeil : difficultés d'endormissement ou syndrome des jambes sans repos (mouvements involontaires des jambes qui se produisent lorsqu'on est inactif ou que l'on dort et qui altèrent la qualité du sommeil).

Une équipe française, coordonnée par le Dr Éric Konofal de l'hôpital Robert Debré, a pu constater que les enfants atteints de TDAH présentaient dans 84 % un taux de ferritine en dessous de la normale, contre 18 % des enfants dans le groupe témoin. Elle a établi qu'une supplémentation permet d'améliorer les fonctions intellectuelles et cognitives (capacités d'apprentissage) ainsi que les symptômes de l'hyperactivité.

Mes conseils

➔ Avant d'entamer un traitement plus spécifique du TDAH, demandez un dosage de la ferritine à votre pédiatre ou médecin généraliste, même en l'absence de signe d'anémie (pâleur, baisse des défenses immunitaires, fatigabilité importante).

➔ S'il se révèle en dessous de la norme (moins de 50 µg/ml), le médecin pourra prescrire une supplémentation pendant deux à trois mois. Cette complémentation permet une amélioration voire une guérison d'un grand nombre de cas.

➔ Accompagnez cette prise médicamenteuse de fer d'une alimentation riche en viande rouge et abats (voir réflexe n° 13).

89 FAITES « SOIGNER » SON SOMMEIL

Votre enfant n'arrête pas de bouger en dormant, il se tortille dans tous les sens, se retrouve régulièrement tête-bêche dans son lit ou tombe par terre à plusieurs reprises ? Il se plaint de fourmillements dans les jambes,

d'impatiences qui l'empêchent de s'endormir facilement ou qui le réveillent en cours de nuit ?

Toute cette agitation nocturne bien involontaire fragilise le sommeil en le rendant plus léger et moins récupérateur. Elle est souvent associée à l'hyperactivité et au déficit de l'attention, soit qu'elle en est la cause (un enfant qui dort mal est plus fatigué et forcément moins concentré), soit qu'elle en est la conséquence.

L'idée en +

Soyez attentif à cette « agitation » nocturne et n'hésitez pas à en parler à votre pédiatre ou médecin traitant qui pourra vous adresser à un service spécialisé dans la prise en charge des troubles du sommeil.

Il ronfle ? Consultez un ORL

Dans certains cas, l'ablation des végétations ou des amygdales peut avoir comme résultat inattendu une nette amélioration du comportement chez des enfants jusqu'alors qualifiés « d'hyperactifs ». En réalité, ils souffrent de ronflements ou d'apnées du sommeil (arrêt de la respiration pendant quelques secondes, de façon répétée au cours de la nuit) qui les empêchent de dormir correctement. La fatigue accumulée peut alors engendrer de l'agitation et des troubles de l'attention dans la journée. Le traitement des causes ORL (amygdales trop grosses, obstruction des végétations) règle les troubles du sommeil et du comportement associés.

90 SON COMPORTEMENT PERSISTE ? DEMANDEZ L'AVIS D'UN PÉDOPSYCHIATRE

Tous les enfants peuvent présenter à un moment ou un autre un comportement d'agitation, d'opposition ou de distraction parce qu'ils sont préoccupés par des soucis qui vont se résoudre plus ou moins facilement (dispute avec des amis, naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, déménagement…).

L'idée en +

Si le comportement ne s'améliore pas spontanément, n'hésitez à pas à consulter un pédopsychiatre. Évitez de trop tarder dans vos démarches car des solutions concrètes peuvent être trouvées, qui soulagent rapidement l'enfant. Plus l'enfant est pris en charge jeune, meilleur c'est pour lui.

Mais si les choses ne s'améliorent pas de façon spontanée, il faudra prendre l'avis d'un pédopsychiatre pour ne pas laisser l'agitation ou le déficit d'attention s'aggraver et d'autres soucis se surajouter : isolement, sentiment d'incompréhension, baisse des résultats scolaires, etc.

Le pédopsychiatre est le médecin spécialisé dans le diagnostic et la prise en charge des maladies psychiques et psychiatriques de l'enfant. Il est à même de réaliser des psychothérapies et de prescrire des médicaments. Il va évaluer le trouble du comportement et en cerner plus précisément l'origine. Ce diagnostic est essentiel car il permet de déterminer la prise en charge la mieux adaptée à l'enfant.

91 PAS DE TRAITEMENT SANS UN BILAN PRÉCIS

L'idée en +

L'appréciation du pédopsychiatre est essentielle pour déterminer la bonne prise en charge.

On ne soigne pas de la même façon un problème psychique d'apparition soudaine et un trouble comme le TDAH qui semble plus chronique, comme s'il faisait partie du mode de fonctionnement de l'enfant depuis tout petit.

Son mal-être peut être lié à un problème ponctuel (il s'est fait racketté, a été victime de violence, souffre indirectement de la dépression d'un proche…), qu'il n'arrive pas à solutionner ni même parfois à exprimer. Ce secret pèse lourd, le préoccupe et peut engendrer de l'angoisse, de l'agitation, de l'inattention. Dans ce cas, le fait de pouvoir en discuter avec un professionnel va le soulager et apporter l'aide nécessaire.

Lorsque le trouble remonte à la petite enfance, l'approche est différente. Si le pédopsychiatre soupçonne l'existence d'un TDAH, il doit renvoyer vers un confrère ou une équipe hospitalière pluridisciplinaire spécialisés dans son diagnostic et sa prise en charge. En effet, tous les pédopsychiatres (de même que de nombreux pédiatres et médecins généralistes et même de nombreux orthophonistes ou enseignants) connaissent aujourd'hui ce trouble. Mais tous ne sont pas équipés ou qualifiés pour faire les bilans nécessaires, qui sont longs et demandent l'avis de plusieurs professionnels (neuropédiatre, psychologue, neuropsychologue…). Le diagnostic de TDAH ne doit

jamais être posé à la légère, sans investigations approfondies au préalable. Les traitements et thérapies sont spécifiques, efficaces, mais ne conviennent absolument pas à tous les enfants agités ou « dans la lune ».

Mes conseils

➔ Si des bilans plus approfondis se révèlent nécessaires, faites appel à une équipe hospitalière qualifiée dans la prise en charge des troubles d'inattention avec ou sans hyperactivité.

➔ Le pédopsychiatre, le pédiatre ou une association de parents d'enfants atteints de TDAH peuvent vous fournir les coordonnées de ces équipes.

Fausse hyperactivité

Certaines situations peuvent engendrer des troubles semblables à ceux du TDAH : vie familiale difficile, manque d'autorité parentale, séparation, mauvaise entente avec un enseignant, manque d'intérêt pour les matières enseignées, conflits avec des camarades… L'agitation, le manque d'attention sont alors signes d'un mal-être, à ne pas confondre avec le TDAH, d'origine génétique et neurobiologique. D'où l'importance du bilan qui doit toujours être posé par un pédopsychiatre expérimenté.

92 FAITES LE TEST

On peut soupçonner un TDAH chez un enfant qui présente au moins six symptômes d'inattention ou au moins six symptômes d'impulsivité/hyperactivité, à un degré qui ne correspond pas à son stade de développement (par exemple un enfant de 5 ans sera naturellement plus impulsif ou remuant qu'un enfant de 12 ans).

Ces symptômes doivent être présents avant l'âge de 7 ans, se manifester depuis plus de six mois et être présents dans deux lieux différents (à l'école et à la maison).

Ils doivent avoir des conséquences sur les résultats scolaires ou engendrer une difficulté sociale ou relationnelle. Ainsi, bon nombre d'enfants peuvent présenter de l'inattention, de l'impulsivité ou de l'agitation. Mais si les symptômes n'ont pas de retentissements sur leur qualité de vie, ils ne seront pas considérés comme hyperactifs.

L'idée en +

Ce test permet de vous faire une première idée, mais pas d'établir un diagnostic définitif. Il demande à être validé par un pédopsychiatre formé au diagnostic du TDAH.

Inattention

- Votre enfant a du mal à rester attentif de façon soutenue à une tâche ou une activité particulière. Il est facilement distrait. Cependant, il contrôle mieux son attention lorsqu'il porte un grand intérêt à ce qu'il fait.
- Il fait beaucoup d'erreurs de distractions dans ses devoirs scolaires, les travaux et autres activités.

- Il a du mal à commencer et à terminer ses devoirs et autres tâches.
- Il a tendance à éviter les activités qui nécessitent un effort mental soutenu.
- Vous avez l'impression qu'il ne vous écoute pas lorsque vous vous adressez à lui.
- Il éprouve une difficulté à retenir les consignes, bien qu'elles soient comprises.
- Il a du mal à s'organiser.
- Il perd souvent ses objets personnels (jouets, crayons, livres…).

Hyperactivité

- Il a tendance à remuer souvent les mains, les pieds, il se tortille sur sa chaise.
- Il a du mal à rester assis en classe ou ailleurs.
- Il a tendance à courir et à grimper partout.
- Il parle beaucoup.

Impulsivité

- Il interrompt souvent les autres ou répond aux questions qui ne lui sont pas adressées.
- Il impose sa présence, interrompt les conversations ou les jeux des autres, il a du mal à attendre son tour.
- Il a un caractère imprévisible et changeant.
- Il fait preuve de sautes d'humeur fréquentes.

Autres symptômes (non spécifiques)

L'enfant hyperactif peut avoir des troubles des apprentissages (dyslexie, dyscalculie, dysorthographie…). Il peut aussi souffrir d'isolement, d'anxiété, voire de dépression.

93 NE CULPABILISEZ PAS DE DONNER UN MÉDICAMENT (LORSQU'IL EST VRAIMENT NÉCESSAIRE)

L'hyperactivité et le déficit d'attention peuvent revêtir des formes sévères, qui vont avoir des répercussions importantes et invalidantes pour l'enfant : chute des résultats scolaires, baisse de l'estime de soi, mise au banc de la classe… Et plus tard exclusion sociale et difficultés professionnelles car le trouble ne régresse pas toujours spontanément à l'âge adulte.

Il n'est bien sûr pas question d'en arriver là, d'autant plus qu'un médicament, le méthylphénidate (Ritaline® ou Concerta®), existe, est efficace dans 90 % des cas et bien toléré par 95 % des enfants qui le prennent.

Contrairement à ce que l'on pense souvent, ce médicament n'est pas nouveau puisque la molécule a été synthétisée dans les années 1940 et que son utilisation thérapeutique remonte aux années 1950 aux États-Unis. En France elle est prescrite depuis 1979 dans l'indication de TDAH chez les enfants âgés de plus de 6 ans. On dispose

donc de suffisamment de recul pour pouvoir conclure à sa bonne tolérance et à sa sécurité d'emploi.

Il s'agit d'un psychostimulant qui ne « calme » pas l'enfant, ne « l'abrutit » pas, ne « l'endort » pas, mais augmente au contraire ses capacités de vigilance et de concentration en venant stimuler la libération de certains neurotransmetteurs insuffisamment sécrétés (d'où son appellation de « psychostimulant »). Pour autant, il n'agit pas comme un « dopant », comme une drogue ou un excitant. L'enfant n'en devient pas dépendant, puisque le méthylphénidate ne lui apporte pas un « plus » : il pallie le déficit en noradrénaline et en dopamine dont il souffre, un peu comme l'insuline médicamenteuse pallie l'insuffisance de sécrétion d'insuline par le pancréas. Ainsi, le petit patient ne souffre pas de symptômes désagréables lorsqu'il arrête le traitement… Si ce n'est que les troubles refont surface car, toujours à l'image de l'insuline et du diabète, la Ritaline® ne guérit pas la maladie. Mais elle masque ses formes d'expression ce qui permet à l'enfant de vivre le plus normalement possible, en accumulant plus d'expériences positives.

Cela étant, le médicament est à manier avec beaucoup de précaution. Il vient en effet interférer avec la biochimie du cerveau, à un âge où celui-ci est en pleine construction. D'où l'importance des bilans préalables pour qu'il soit toujours prescrit à bon escient.

Mes conseils

➔ Faites-vous bien expliquer par votre médecin le fonctionnement du médicament. Posez-lui toutes les questions qui vous préoccupent. Il doit prendre le temps de parler avec vous, de vous expliquer sa prescription, de vous rassurer.

➔ Si vous n'êtes pas à l'aise avec la prescription, demandez un autre avis. La relation thérapeutique joue beaucoup dans l'efficacité du médicament, qui « marchera » d'autant mieux que vous vous sentirez en confiance.

Les effets secondaires existent

Le méthylphénidate ne doit pas être donné à la légère. Il est dans l'ensemble plutôt bien toléré mais peut, chez 3 à 5 % des enfants, provoquer des effets secondaires qui nécessitent de revoir la posologie ou d'arrêter le traitement. Les principaux problèmes rencontrés sont :

- une baisse de l'appétit ;
- des difficultés d'endormissement ;
- une irritabilité ;
- une apparition ou l'aggravation de tics ;
- des maux de tête ;
- des douleurs abdominales ;
- un ralentissement de la courbe de croissance qui se rattrape cependant à l'arrêt du traitement ;
- une élévation de la tension artérielle et des troubles du rythme cardiaque dans quelques rares cas, ce qui nécessite de contrôler régulièrement la tension.

94 NE PRENEZ PAS LE MÉDICAMENT POUR UNE BAGUETTE MAGIQUE

L'idée en +

Ne pensez pas que le médicament va guérir votre enfant : il agit sur les symptômes et n'est donné que de façon ponctuelle en attendant que les thérapies ou rééducations fassent leur effet.

On l'a déjà dit mais mieux vaut le répéter : le médicament est réservé aux formes sévères de TDAH. Il n'est donc pas indiqué pour tous les enfants présentant des symptômes d'inattention et/ou d'agitation. **Par ailleurs, le traitement ne guérit pas les troubles, il ne fait que les masquer.** Il faut donc y associer des thérapies psycho-comportementales qui aident l'enfant à se sentir mieux dans sa peau et à trouver des stratégies pour compenser son handicap. Ces thérapies sont, elles, indiquées dans tous les cas de TDAH, y compris les formes plus modérées.

Si le médicament ne doit pas être diabolisé, il ne faut pas penser qu'il va tout régler. Certes, il peut « transformer » radicalement un enfant parasité par son trouble, incapable de se poser et de faire autre chose que de mouliner dans le vide et de brasser de l'air. Il va lui rendre la capacité de se concentrer et de mieux maîtriser ses impulsions et ses mouvements désordonnés. Mais une fois obtenu plus de calme et d'attention, un important travail thérapeutique reste encore à faire : apprendre à devenir plus sociable, retrouver confiance en soi, acquérir des réflexes de comportement, développer ses capacités à s'organiser et à se concentrer, surmonter les troubles des apprentissages…

Le médicament facilite ce travail, mais ne l'accomplit pas à la place de l'enfant. Et pour pouvoir le faire, l'enfant est aidé d'une équipe pluridisciplinaire coordonnée par le pédopsychiatre : psychologue comportementaliste, orthophoniste, psychomotricienne… À terme, l'idéal est qu'il puisse se passer complètement du médicament une fois que les rééducations et psychothérapies ont porté leurs fruits.

95 ATTENDEZ-VOUS À UN TRAITEMENT LONG

Le TDAH ne se règle pas en quelques semaines de prise médicamenteuse ou en quelques séances de psychothérapie. Il s'agit d'un trouble du développement, qui évolue avec l'enfant : chez les petits, l'hyperactivité et l'agitation prédominent pour laisser peu à peu la place au déficit de l'attention à l'adolescence. Chez certains, vers 18-20 ans, il se produit une maturation cérébrale et une disparition complète de la gêne, mais ce n'est pas toujours le cas et les troubles peuvent persévérer à l'âge adulte.

Le traitement est souvent prescrit pendant quelques mois et parfois plusieurs années scolaires de suite. L'idée est d'arriver à le donner le moins longtemps possible, à pouvoir en espacer les prises et à ne pas avoir à le prendre pendant les vacances scolaires. Cela demande de voir le pédopsychiatre ou le neuropédiatre tous les deux à trois

mois pour évaluer régulièrement les progrès de l'enfant et l'opportunité du traitement.

Le médicament est associé à une thérapie comportementale d'une durée assez brève (une dizaine de séances en général). Une psychothérapie peut être indiquée en parallèle lorsque l'enfant souffre d'anxiété, de dépression, de mauvaise estime de soi.

Enfin, lorsqu'il présente des troubles des apprentissages, il est adressé à l'orthophoniste pour une rééducation qui peut durer plusieurs mois, voire plusieurs années scolaires. Lorsqu'il a du mal à écrire de façon lisible (dysgraphie) ou qu'il est maladroit (dyspraxie), il est envoyé en rééducation chez une psychomotricienne, qui peut aussi effectuer un travail de relaxation.

Il n'est donc pas rare de devoir cumuler deux voire trois rendez-vous dans la semaine pendant plusieurs mois.

Mes conseils

➔ Soyez patient. La prise en charge est souvent longue et n'aboutit pas toujours à des résultats immédiats. Mais les progrès existent, ce qui permet de garder la motivation.

➔ N'oubliez pas que le TDAH est un trouble et non pas une maladie : envisagez son traitement sous l'angle de l'éducation, de la rééducation et de l'adaptation (ce qui prend du temps) plutôt que sous l'angle de la guérison rapide.

Une prise en charge globale

Dans huit cas sur dix, le TDAH s'accompagne de troubles associés, parmi lesquels on rencontre le plus souvent :

- des troubles des apprentissages (dyslexie, dysorthographie, dyscalculie) et de la motricité fine (dyspraxie) ;
- des troubles oppositionnels avec provocation ;
- des troubles de la conduite (comportement antisocial, agressivité, vol, isolement…) ;
- une tendance à la dépression ;
- de l'anxiété.

La prise en charge est toujours globale et vise autant à soigner les troubles spécifiques (inattention, impulsivité, agitation) que les troubles associés. D'où la multiplicité des intervenants (pédopsychiatre, psychologue, psychothérapeute, éducateur spécialisé, orthophoniste, psychomotricienne…).

96 MISEZ SUR LES THÉRAPIES COMPORTEMENTALES

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) font partie des psychothérapies. Elles sont pratiquées par un psychologue ou par un psychiatre spécifiquement formés à cette technique. En général, elles s'effectuent suite à la prescription du pédopsychiatre qui suit l'enfant. Elles sont alors remboursées.

Des thérapies brèves et efficaces

Contrairement aux thérapies traditionnelles ou d'inspiration analytique, il s'agit de thérapies brèves qui ne cherchent pas à traiter les causes d'un trouble mais à donner des outils concrets pour améliorer de façon rapide un comportement qui gêne la personne.

Avec la thérapie familiale, les TCC sont les seules psychothérapies ayant été reconnues efficaces dans la prise en charge spécifique du TDAH. Elles s'adressent autant à l'enfant qu'à son entourage : ses parents et, dans l'idéal, son enseignant.

Déroulé d'une séance

En dix à vingt séances de 30 à 60 minutes, les TCC visent à modifier de façon durable les comportements gênants du patient. L'enfant et le thérapeute travaillent sur des situations très concrètes de sa vie quotidienne et sur les comportements qui le perturbent. Par exemple sa tendance à se bagarrer facilement avec les autres, à se mettre trop vite en colère, à agir de façon irréfléchie…

Un travail concret à poursuivre à la maison

Entre chaque consultation, il est demandé à l'enfant et aux parents de pratiquer des exercices de comportement, pour approfondir ce qui aura été abordé lors des séances. Le but est de réduire tous les jours le comportement à combattre

et de noter quotidiennement avec l'aide des parents les progrès réalisés.

Par exemple, si un enfant a tendance à se brouiller trop vite avec les autres, on lui apprend à discuter avant de se bagarrer, à ignorer les provocations, à demander l'intervention d'un adulte, etc. Et on note ses progrès pour le féliciter le plus souvent possible.

Les TCC travaillent aussi sur les pensées automatiques dévalorisantes de type : « Je suis nul », « Je n'y arriverai jamais », « Tout le monde est contre moi », « Personne ne m'aime », etc., pour mettre à jour leur côté irrationnel et inapproprié, dans le but de renforcer l'estime de soi.

Mes conseils

➔ Demandez à votre médecin ou à une association de parents la liste des professionnels qui pratiquent des TCC près de chez vous.

➔ Soyez partie prenante du traitement qui vous demandera beaucoup de participation pour aider votre enfant entre deux séances.

Les parents aussi

Les TCC s'adressent aussi aux parents pour les aider à évoluer dans leur comportement face à l'enfant hyperactif.

- Paradoxalement, nous accordons en général plus d'attention à l'enfant lorsqu'il agit mal que lorsqu'il fait quelque chose de bien. On le gronde beaucoup plus facilement qu'on ne le félicite. L'enfant peut alors se mettre plus ou moins consciemment en situation d'être réprimandé pour attirer l'attention de ses parents.
- Les TCC visent à mettre ces mécanismes en évidence et à inverser les choses : accorder avant tout une attention positive à l'enfant, c'est-à-dire valoriser ce qu'il réussit sans se focaliser sur ce qui ne va pas. Plus l'enfant est complimenté, plus il aura tendance à vouloir reproduire le comportement qui lui a valu d'être félicité.

« Il faut passer 90 % du temps avec son enfant en mettant l'accent sur ce qui va et 10% du temps à montrer ce qui ne va pas », résume Frédéric Kochman, psychiatre.

97 NE SOUS-ESTIMEZ PAS LE DÉFICIT DE L'ATTENTION

Le TDAH a été très médiatisé sous le terme « d'hyperactivité », ce qui laisse sous-entendre chez tous les enfants atteints, de la turbulence et de l'agitation. Pourtant cette hyperexcitation n'est pas toujours présente, tandis que le trouble de l'attention, lui, existe dans tous les cas. En général d'ailleurs, l'instabilité motrice a tendance à disparaître

plus l'enfant grandit, tandis que les troubles de l'attention passent au premier plan, plus les exigences scolaires augmentent. Certains enfants par ailleurs calmes peuvent souffrir d'un important TDAH avec déficit de l'attention mais sans hyperactivité physique. Leur trouble passe souvent longtemps inaperçu car le comportement n'alerte personne, ni leurs parents ni les enseignants, contrairement aux enfants turbulents, qui sont beaucoup plus vite identifiés. Ces enfants sont alors qualifiés de « lents », « dans la lune », « absents » mais rarement de TDAH. On les laisse parfois rêvasser au fond de la classe sans trop s'en préoccuper. Ils peuvent ainsi, d'année en année, passer de justesse dans la classe supérieure. Jusqu'au jour où, arrivés au collège, le trouble de l'attention devient tel que l'échec scolaire se profile à l'horizon.

Mes conseils

➔ Ne vous focalisez pas uniquement sur les troubles du comportement. Le manque d'attention est tout aussi handicapant pour l'enfant.

➔ Renseignez-vous auprès de votre pédopsychiatre. Des thérapies spécifiques dites de « remédiation cognitive » ou de rééducation neuropsychologique existent, même si elles sont encore aujourd'hui au stade de l'expérimentation.

98 PENSEZ À L'HOMÉOPATHIE

Votre enfant peut tirer de nombreux bénéfices de cette médecine de terrain, dont la particularité est d'être toujours globale et individualisée. Elle s'adapte à chaque cas et dispose de nombreux médicaments qui permettent un traitement ciblé, à la fois physique et psychique. Cette approche très détaillée complète bien celle de l'allopathie classique, plus standardisée. Elle aide à soulager des troubles que le médicament classique n'arrive pas toujours à régler ou qui sont des effets secondaires du traitement : troubles du sommeil, anxiété, manque d'appétit, tendance dépressive… L'enfant va mieux, ce qui permet peu à peu, sous contrôle du pédopsychiatre ou neuropédiatre, de baisser les doses de médicaments.

L'homéopathie peut être aussi utilisée en première intention, avant de recourir aux traitements classiques, en complément d'une psychothérapie éventuelle. Les médicaments homéopathiques sont en général donnés pour deux mois et adaptés deux mois après en fonction des progrès. Dans les cas légers à modérés de TDAH, cette approche peut se révéler suffisante pour rééquilibrer l'enfant.

L'idée en +

Ne négligez pas cette approche thérapeutique qui peut complémenter le traitement allopathique et parfois même en prendre le relais.
Dans tous les cas, il est préférable que l'enfant soit vu à la fois par le médecin homéopathe et par un pédopsychiatre ou neuropédiatre, seuls en mesure d'adapter les doses de médicament classique.

99 VOUS ÊTES SON MEILLEUR THÉRAPEUTE

Lorsqu'on est confronté à un enfant hyperactif, il est important d'être entouré des bons médecins, psychologues et rééducateurs qui apportent les traitements appropriés. Mais ce sont les parents qui connaissent le mieux leur enfant et qui restent ses premiers « thérapeutes ». Eux qui apportent la sécurité, la confiance, l'encouragement constant et l'amour dont il a besoin pour bien grandir et surmonter peu à peu son trouble.

Cette « mission » est souvent lourde à porter, demande donc de l'aide et beaucoup d'informations pour savoir quelle attitude adopter dans telle ou telle situation de la vie courante. Cet investissement est certes très prenant mais rapidement « payant » car l'enfant hyperactif est d'autant plus rassuré et à même de faire des progrès lorsqu'il sent que ses parents le soutiennent et contrôlent la situation.

Mes conseils

➔ Ne restez pas seul face à vos soucis. N'hésitez pas à vous rapprocher des associations de parents pour dialoguer avec d'autres familles concernées, échanger des conseils, trouver du soutien et sortir de l'isolement.

➔ Informez-vous sur le trouble dont souffre votre enfant, questionnez son médecin référent : plus vous en saurez, plus vous disposerez de moyens pour y faire face.

100 TORDEZ LE COU AUX IDÉES REÇUES

L'hyperactivité de l'enfant est heureusement de mieux en mieux connue. Pourtant, elle véhicule encore de nombreuses idées fausses et déclenche souvent des débats et controverses, notamment en France. Ce qui ne rend pas les choses plus aisées lorsqu'on est confronté au problème en tant que parents. Voici quelques-unes des idées reçues les plus fréquentes.

L'hyperactivité n'existait pas avant, elle n'est que la conséquence de notre société moderne.

Faux

Les premiers cas d'hyperactivité ont été décrits en Europe dès la fin du XIXe siècle. Depuis, la connaissance du trouble s'est affinée et les enfants sont de mieux en mieux dépistés. Les chiffres restent stables depuis plusieurs décennies : 2 à 5 % des enfants seraient affectés, avec trois fois plus de garçons concernés que de filles.

Toutefois, notre mode de vie actuel fait en sorte que le trouble dérange plus qu'avant : espace de vie plus exigu, urbanisation, nécessité de réussir à l'école… ces phénomènes augmentent la pression exercée sur les enfants et les parents. D'où une demande de prise en charge plus importante qu'avant.

Une fois qu'on commence à prendre de la Ritaline®, c'est pour la vie.

Faux

Le traitement est prescrit afin que l'enfant surmonte plus facilement son handicap et arrive à vivre le plus normalement possible. Les thérapies comportementales et les rééducations mises en œuvre en parallèle contribuent également à cette adaptation. Les posologies sont revues au fur et à mesure des progrès, jusqu'au moment où l'enfant peut se passer du médicament.

Il faut toujours donner de la Ritaline® en cas d'hyperactivité.

Faux

Le médicament est donné lorsque le trouble affecte sévèrement la qualité de vie de l'enfant et de son entourage.

Rien ne sert de traiter le TDAH, il disparaît au fur et à mesure que l'enfant grandit.

Faux

Il est toujours important de prendre en charge un enfant qui souffre de TDAH, afin de faciliter sa scolarité, de l'aider à se faire plus d'amis et à se sentir mieux dans sa peau. La prise en charge permet aussi de dédramatiser les choses pour l'entourage souvent démuni par un enfant tourbillon.

Par ailleurs, il est difficile de prévoir comment l'hyperactivité va évoluer. Selon les études, 50 à 60 % des enfants gardent des symptômes d'inattention à l'adolescence et 20 % en conservent des manifestations à l'âge adulte.

Il n'y a pas d'enfants hyperactifs, il n'y a que des enfants « mal élevés ».

Faux

Il est maintenant très clairement démontré que l'hyperactivité est un trouble neurobiologique (anomalies du fonctionnement cérébral) qui n'a rien à voir avec la façon dont les enfants sont élevés. Cela dit, les carences affectives ou le manque d'autorité – lorsqu'ils existent – ne peuvent que renforcer les symptômes chez un enfant atteint de TDAH. Ils peuvent aussi créer de « fausses » hyperactivités, avec des manifestations qui lui ressemblent, chez un enfant qui n'en est pas affecté.

Bibliographie

BINDER Michel, *Votre enfant et le sport : quelle activité choisir ?*, Marabout, 2008.
CANONGE Deanna, LECENDREUX Michel, *Gérer un enfant difficile au quotidien*, Solar, 2004.
CAUSSE Céline, *Vivre avec un enfant hyperactif*, éditions Alpen, 2005.
CHOQUE Jacques, *Stretching et yoga pour les enfants : 140 exercices illustrés*, éditions Amphora, 2005.
DESFONTAINES Véronique, *Homéopathie et difficultés scolaires*, Éditions du CEDH, 2008.
LARK Liz, *Yoga pour les enfants*, Le Courrier du Livre, 2003.
LECENDREUX Michel, KONOFAL Éric, TOUZIN Monique, *L'hyperactivité TDAH*, Solar, 2007.
LE HEUZEY Marie-France, *L'enfant hyperactif*, Odile Jacob, 2003.
RIGON Emmanuelle, *Turbulent, agité, hyperactif : vivre avec un enfant tornade*, Albin Michel, 2008.
SAIAG Marie-Claude, BIOULAC Stéphanie, BOUVARD Manuel, *Comment aider mon enfant hyperactif*, Odile Jacob, 2007.

Carnet d'adresses

Associations de parents et d'adultes confrontés au déficit d'attention/hyperactivité

Ces associations sauront vous apporter de l'information, des renseignements pratiques, une écoute téléphonique et des réunions de rencontres et d'entraide entre parents concernés par le TDAH.

HyperSupers TDAH France
Association française dont la vocation est d'aider et informer les parents et adultes confrontés au déficit de l'attention/hyperactivité.
37, rue des Paradis
95410 Groslay
Tél. : 01 34 28 70 36
www.tdah-france.fr

Aspedah
Association suisse romande de parents et d'adultes concernés par le trouble du déficit d'attention/hyperactivité

Rue Grand Pré 8
1007 Lausanne
Suisse
Tél. : 021 703 24 20
www.aspedah.ch

Panda
Association canadienne dédiée à aider les parents confrontés au déficit de l'attention/hyperactivité.
2500, bd Mascouche
Mascouche (Quebec)
J7K0H5
Tél. : 1-877 979 7788
www.associationpanda.qc.ca

Autres adresses utiles

Thérapies comportementales et cognitives (TCC)
Pour trouver un médecin ou psychologue formés aux Thérapies comportementales et cognitives (TCC).
www.aftcc.org

Micronutrition
Pour trouver les coordonnées d'un médecin formé à la micronutrition.
www.iedm.asso.fr

Remerciements

Merci au Dr Olivier Coudron, médecin spécialiste en alimentation santé et micronutrition, pour la partie Nutrition.

Jacques Choque, professeur de yoga et Isabelle Gambet-Drago, kinésithérapeute spécialiste du massage des enfants, pour la partie Sommeil/relaxation.

Dr Marie-Claude Saiag, pédopsychiatre et Madame Getin, présidente de l'Association TDAH France pour la partie Traitements.

Merci à Anne Dufour pour ses conseils avisés et pour sa relecture minutieuse du manuscrit.

Table des matières

Sommaire 5

Préface du Dr Véronique Desfontaines 7

Introduction 11

1. Privilégiez une approche globale 13
2. Appliquez les réflexes au fil du temps 14

Partie 1 **Son alimentation** 15

3. Faites quatre repas par jour 17
4. Équilibrez son assiette 18
5. Mangez en famille 21
6. À table, fixez des règles 22
7. Céréales complètes, fruits secs, légumes verts… Du magnésium à tous ses repas 23
8. Du chocolat au goûter 26
9. Faites-le boire régulièrement 26
10. De l'eau en toutes occasions 28
11. Le coca, c'est pour les fêtes ! 30
12. Comblez vite fait une envie de sucré 31

13. De la viande (ou du poisson) une à deux fois par jour 32
14. Huilez ses neurones 35
15. Mettez l'accent sur l'huile de colza et l'huile d'olive 37
16. Ouvrez une boîte de sardines 38
17. Traquez l'hypoglycémie 40
18. Évitez-lui le coup de pompe de 11 heures 41
19. Ne « zappez » pas le petit déjeuner 42
20. Des lentilles pour carburer 43
21. Misez sur les aliments à IG bas 45
22. Préférez les pâtes semi-complètes 47
23. Tartinez du pain complet 48
24. Légumes : faites-leur goûter et regoûter, ils finiront par aimer ! 49
25. Soyez artiste 50
26. Ne passez pas à côté d'une intolérance alimentaire 51
27. Les bonbons à dose homéopathique 53
28. Achetez le plus « naturel » possible 54

Partie 2 **Sommeil et relaxation** 55
29. Le sommeil, ça se respecte ! 58
30. Faites-le dormir dix heures par nuit 59
31. Vive la routine ! 60
32. Parez à l'excitation du soir 61
33. Une chambre qui le rassure 63
34. Inventez un rituel qui l'apaise 64
35. Le portable hors de la chambre 65
36. Faites du bain un réel soin 67

37. Diffusez des huiles essentielles dans sa chambre 69
38. Préparez un café blanc avant le coucher 71
39. Optez pour des remèdes doux 71
40. Aidez-le à mieux vivre ses émotions 73
41. Faites-lui faire du yoga pour se détendre (1) 76
42. Yoga (2) : des mouvements doux pour s'équilibrer 78
43. Yoga (3) : la mer qui relaxe 80
44. Yoga (4) : apprenez-lui à respirer 82
45. Initiez-le à la visualisation 83
46. S'il est partant, massez-le 85
47. Massez-lui les pieds 88
48. Faites-le marcher pieds nus 90

Partie 3 **Ses loisirs, source de plaisir** 91
49. Faites-lui faire du sport 94
50. Aidez-le à bien choisir sa pratique sportive 96
51. Il aime les animaux ? Proposez-lui le poney 97
52. Il est tendu ? Inscrivez-le à la natation 99
53. Initiez-le aux arts martiaux 100
54. Il a peu d'amis ? Optez pour les sports collectifs 102
55. Il n'arrive pas à se concentrer ? Tentez les sports de précision 103
56. Il est impatient ? Faites-le jardiner 104
57. Emmenez-le en forêt : le calme par la nature 106

58. Scoutisme, centre aéré, colonie de vacances : vive la liberté (bien encadrée) ! 108
59. Laissez-le jouer 109
60. Jouez avec lui ! 110
61. Ne prenez pas la télé pour un « tranquillisant » sans effet secondaire ! 112
62. Choisissez avec lui ce qu'il peut regarder à la télé 114
63. Jeux vidéo : pourquoi pas avec vous ? 115
64. Exploitez ses talents créatifs 117
65. Démarrez une collection avec lui 120
66. Mettez-le aux fourneaux 122
67. Offrez-lui un animal domestique (sous certaines conditions) 123
68. Laissez-le s'ennuyer 125

Partie 4 **L'aider à s'épanouir** 127
69. Donnez-lui un cadre qui le rassure et le structure 130
70. Apprenez-lui à s'organiser 131
71. Aidez-le à résoudre ses soucis 133
72. Donnez-lui les clés pour maîtriser son impulsivité 134
73. Faites-lui de nombreux compliments 136
74. Faites régulièrement le bilan de ses progrès 138
75. Recherchez avant tout le plaisir d'être ensemble 140
76. Le système « bons points », ça marche ! 141

77. Quand cela s'impose, punissez-le sans attendre 142
78. Optez pour des punitions claires, simples et qui ont du sens 144
79. Quand papa dit non, maman pense la même chose (et vice versa) 145
80. Mettez-le à l'écart pour qu'il se calme 146
81. Prenez soin de vous 148
82. Passez du temps avec ses frères et sœurs 150
83. Dialoguez avec son maître ou sa maîtresse 152

Partie 5 **Se faire aider des bons spécialistes** 155
84. Consultez votre pédiatre 157
85. Faites contrôler sa vue 159
86. Au moindre doute, faites tester son audition 161
87. Ayez le réflexe « micronutrition » 162
88. Demandez un dosage du fer 164
89. Faites « soigner » son sommeil 165
90. Son comportement persiste ? Demandez l'avis d'un pédopsychiatre 167
91. Pas de traitement sans un bilan précis 168
92. Faites le test 170
93. Ne culpabilisez pas de donner un médicament (lorsqu'il est vraiment nécessaire) 172
94. Ne prenez pas le médicament pour une baguette magique 175

95. Attendez-vous à un traitement long 176
96. Misez sur les thérapies comportementales 178
97. Ne sous-estimez pas le déficit de l'attention 181
98. Pensez à l'homéopathie 183
99. Vous êtes son meilleur thérapeute 184
100. Tordez le cou aux idées reçues 185

Bibliographie 189

Carnet d'adresses 191

Remerciements 193

Découvrez aussi,
aux éditions Leduc.s

Soigner ses enfants avec les huiles essentielles

Danièle Festy

15 x 21 cm

320 pages

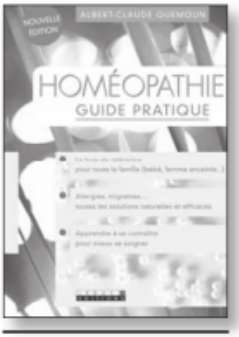
ISBN : 978-2-84899-295-2

Voici le premier guide pratique pour soigner ses enfants avec l'aromathérapie. Extrêmement efficaces, sans danger si elles sont bien choisies et bien employées, les huiles essentielles sont particulièrement adaptées aux enfants. Bobos du quotidien ou bronchites à répétition, sommeil ou digestion difficile, elles règlent vite et bien les troubles des petits comme des grands.

Dans ce livre, découvrez la solution aroma à chaque problème, les 25 huiles essentielles spécialement adaptées aux enfants (et aussi les interdites !), avec des illustrations claires pour masser sans se tromper !

Homéopathie guide pratique

Albert-Claude Quemoun



15 x 21 cm
336 pages
ISBN : 978-2-84899-357-7

Vous êtes allergique ? Vous voulez vous prémunir contre les maladies et les virus ? Vous souffrez d'angines ? de migraines ? de brûlures d'estomac ? Vous êtes enceinte ? Votre bébé « fait » ses dents ? Votre enfant est agité ? L'homéopathie est une médecine douce, efficace et sans danger pour tous, des nourrissons aux aînés, de 0 à 107 ans !

Consultez quotidiennement ce guide pratique pour trouver les réponses homéopathiques aux problèmes de toute la famille. Et déterminez votre profil à l'aide des tests pour découvrir votre remède clé.

Pour recevoir notre catalogue,
merci de bien vouloir photocopier, recopier ou découper
ce formulaire et nous le retourner complété à :

Éditions Leduc.s
17 rue du Regard
75006 Paris

Vous pouvez aussi répondre au formulaire
disponible sur Internet :

www.leduc-s.com

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

.....

CODE POSTAL : .....

VILLE : .....

PAYS : .....

ADRESSE@MAIL : .....

ÂGE : .....

PROFESSION : .....

Titre de l'ouvrage dans lequel est insérée cette page :

Comment élever un enfant hyperactif

Lieu d'achat : .....

Avez-vous une suggestion à nous faire ?

.....

.....

.....

À ..... LE .....

Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant.